அமிர்த கீதை

ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா

அமிர்த கீதை

இயற்றியவர் :
ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா

தமிழாக்கம் :
திரு. R. வரதராஜன், B. A., B. T.

சிவானந்தா நூற்றுண்டு விழா வெளியீடு





தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம்

சிவானந்தா ஆஸ்ரமம்

இராசிபுரம் :: சேலம் ஜில்லா.

விலை] 1986 [ரூ.

SIVANANDA CENTENARY PUBLICATIONS

* ○ *

Translation of :

"AMRITA GITA"

in Tamil

* ○ *

Printed out of the magnanimous donation of :

1.	SRI. SWAMI VIGNANANANDA "Prana Yoga Centre", Potts Town Pennsylvania U. S. A.	... Rs.	1234-57/-
2.	SRI. SWAMI NIRMALANANDA Sivananda Ashram, Rishikesh	... Rs.	501/-
3.	Smt. PARVATHI SUNDARAM Singapore.	... Rs.	400/-
4.	Sri. SWAMI GUGABHAKTHANANDA, Malaysia.	... Rs.	200/-

Printed at The Literary Press, Salem - 636 001

ஆசியுரை

நம் வாழ்க்கையில் ஒளியாகவும் வழிகாட்டியாகவும் விளங்கும் சத்குரு ஸ்ரீ சிவானந்தா அவர்களுக்கு வணக்கம்.

பல ஆண்டுகளாக எண்ணற்ற நூல்களை வெளியிட்டு குருமகராஜ் சுவாமி சிவானந்தா அவர்களின் புனிதமான ஞானயக்ஞப்பணியை இராசிபுரம் தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம் முறையாகவும், ஒழுங்காகவும், திட்டமிட்டும் நடத்தி வருகிறது. அதனால் தமிழ் நாட்டிலும் வெளிநாடுகளிலும் தமிழர்கள் வாழும் பகுதிகளில் இருக்கும் ஆயிரக்கணக்கான ஆன்மீக சாதகர்கள், அடியவர்களின் இல்லங்களில் சுவாமி சிவானந்தா அவர்களால் எழுதப்பட்ட வாழ்வில் மறுமலர்ச்சி உண்டாக்கும் நூல்களின் தமிழ் மொழிபெயர்ப்புக்கள் இன்று இருக்கின்றன.

இவ்வாண்டுக்கான ஞானயக்ஞத் தொடரில் "அமிர்த கீதைகள்" என்ற நூலை ஆசிரியர் திரு. R. வரதராஜன், B. A, B. T. அவர்கள் மிக அற்புதமாக தமிழில் மொழி பெயர்த்துள்ளார்.

இந்நூலை மிகச் சிறந்த முறையில் சேலம் லிட்டரரி பிரஸ்ஸார் அச்சடித்துக் கொடுத்துள்ளனர்.

இப்பணிக்குத் தேவையான பொருளை வாரி வழங்கியவர்கள், இப்புனிதமான பணியைச் செய்த நல்ல ஆன்மாக்கள், இந்த ஆன்மீக போதனைகளைப் படிப்பவர்கள் ஆகிய அனைவருக்கும் எல்லாம் வல்ல இறைவன் தெய்வீக அருளைப் பொழிய வேண்டுமெனப் பிரார்த்தனை செய்கிறேன்.

Swami Chidananda

ௐ

பொருளடக்கம்

அமிர்த கீதை

அத்தியாயம்—1.

ஹட யோகம்

1. ''ஹடம்'' என்பது இலட்சியம் அல்லது விரும்பிய எண்ணம் நிறைவேறும் வரையில் கடுமையான பயிற்சியை மேற்கொள்வது என்று பொருள் படும். ''ஹ'', ''ட'' ஆகிய இரண்டும் சூரியன், சந்திரன் ஆகியவைகள் ஒன்றுபடுதலையும், பிராண, அபான வாயுக்கள் இரண்டும் இணைவதையும் குறிக்கும்.

2. ஹடயோகம் உடல், பிராணன் ஆகியவற்ருேடு தொடர்புள்ளது. ஆசனங்கள், பிராணுயாமம் ஆகியவற்றின்மூலம் உடலையும், பிராணனையும் கட்டுப்படுத்த அது உதவுகிறது.

3. ஹடயோகம் முடிவான இலட்சியமல்ல. ஸமாதி அல்லது மிகவுயர்ந்த தெளிவு பெற்ற நிலையை அடைய தியானம் உதவுகிறது.

4. மூலாதாரச் சக்கரத்தில் அமைதியுடன் அடங்கிக்கிடக்கும் குண்டலினி சக்தியைத் தட்டியெழுப்ப ஹடயோகம் உதவுகிறது.

5. இந்த உடலில் ஆறு வகையான சக்கரங்கள் அல்லது தாமரைகள் இருக்கின்றன. 'மூலாதாரம்' (மலத்துவாரத்தின் அருகிலுள்ளது.) 'ஸ்வாதிஷ்டானம்' (மூலாதாரத்துக்கும் தொப்புளிலுள்ள 'மணிபூரகத்திற்கும்' நடுவிலுள்ளது). அனுஹத சக்கரம் (இதயத்தில் உள்ளது). 'விஷுத்தா' என்பது கழுத்திலும் 'ஆக்ஞா' என்பது இருபுருவங்களுக்கு

இடையிலும் 'சகஸ்ராரம்' என்ற ஆயிரம் இதழ் படைத்த தாமரையாகிய சக்கரம் தலையின் உச்சி யிலும் இருக்கின்றன.

6. ஸுஷும்ந என்ற நாடி இந்தச் சக்கரங்கள் எல்லாவற்றிலும் எழுகிறது. குண்டலினி இந்தச் சக்கரங்களின் வழியே சென்று சஹஸ்ராரத்திலுள்ள சிவபெருமானை அடைகிறது.

7. ஆசனங்கள், பிராணாயாமம், பந்தங்கள், முத்திரைகள், ஷட்கிரியைகள் ஆகியவற்றை நன்கு தேர்ச்சி பெற்ற ஹடயோகி ஒருவரிடம் கற்றுக் கொள்.

8. இடை, பிங்கலை, ஸுஷும்ந ஆகியவை இந்த உடலிலுள்ள முக்கியமான நாடிகளாகும்.

9. 'இடை' என்பது சந்திர நாடியாகும். அது உடலுக்குக் குளிர்ச்சியைத் தரும். அது இடது நாசித்துவாரத்தின் வழியே ஓடிக்கொண்டிருக் கிறது.

10. 'பிங்கலை' என்பது சூரிய நாடியாகும். அது உடலுக்கு வெப்பத்தைத் தருகின்றது. அது வலது நாசித்துவாரத்தின் வழியே ஓடிக் கொண்டிருக்கிறது.

11. ஸுஷும்ன நாடி இரு நாசித்துவாரங் களின் வழியாகவும் ஓடிக்கொண்டிருக்கிறது. அது அக்கினி நாடி. அது தியானத்தில் ஈடுபட உதவுகிறது.

12. யோகாசனங்கள், பிராணாயாமம் ஆகிய வற்றைப் பயில்வதன்மூலம் உடல்நலத்தைப் பெற வேண்டும். உடல்நலமில்லாவிடில், எவ்வாறு

பொருளீட்ட முடியும்? செய்யும் காரியத்தில் எவ்வாறு வெற்றி பெற முடியும்? எவ்வாறு தியானத்தில் ஈடுபட முடியும்?

13. விடியற்காலையில் காலியான வெறும் வயிற்ருேடு யோகாசனங்களையும், பிராணுயாமத்தையும் பயில வேண்டும்.

14. உண்ணுவதும், உறங்குவதும் அளவோடிருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் ஹட யோகத்தில் வெற்றியடைய முடியும்.

15. பயிற்சியைத் தவருமல் ஒழுங்குடன் செய்ய வேண்டும். ஒழுங்குதான் மிகவும் முக்கியமானது.

16. ஆசனங்களைச் செய்து முடித்தவுடன் ஒரு கோப்பை பாலைக்குடி.

17. ஆசனங்களைச் செய்து முடித்து அரை மணி நேரத்துக்குப் பிறகுதான் குளிக்க வேண்டும்.

18. முதலில் ஆசனங்களைச் செய்து முடித்த பிறகு பிராணுயாமத்தைப் பயில வேண்டும்.

19. நாள்தோறும் ஆசனங்களையும், பிராணுயாமத்தையும் பயில அரை மணி நேரம் செலவிட வேண்டும். அதன் பயனுக உடல் நலத்தையும், ஊக்கத்தையும், சுறுசுறுப்பையும், ஆண்மையையும் பெறலாம். உடலிலுள்ள நோய்கள் அனைத்தும் நீங்கிவிடும்.

20. நேதி (ஒரு நூலின் உதவியால் நாசித் துவாரங்களைத் துடைத்தல்), தௌதி (வயிற்றை ஒரு துணியால் துடைத்தல்), கபாலபதி (ஒரு

வகையான பிராணுயாமம்), பஸ்தி (மலத் துவாரத்தின் வழியே நீரை உறிஞ்சுதல்) திராடக் (ஒரு பொருளே உற்று நோக்குதல்) ஆகியவைகள் ஹடயோகத்தின் 'ஷட்கிரியைகள்' எனப்படும்.

21. 'சிரசாசனம்' என்பது ஆசனங்களின் அரசன். மூளேக்கு வலிமையும், மூளேயிலுள்ள பல மையங்களே வலிவுள்ளவைகளாகச் செய்து, பிரம்மசரிய விரதம் காப்பதிலும் உதவி செய்யும்.

22. சர்வாங்காசனம், ஹாலாசனம், அர்த்தமத்ஸ்யேந்த்ர ஆசனம் ஆகியவை முதுகிலுள்ள தண்டுவடத்தை இளகச் செய்யும். சர்வாங்காசனம் தைராய்டு என்னும் சுரப்பியை வளப்படுத்தி உடல் நலத்தை அளிக்கும். பிரம்ம சரியத்தை அனுசரிக்க உதவுவதோடு நீண்ட ஆயுளே யும் கொடுத்துதவும்.

23. பஸ்சிமோத்தஞசனமும், மயூராசனமும் உடலிலுள்ள கொழுப்பைக் கரைத்து, உணவை ஜீரணம் செய்ய உதவும்.

24. புஜங்காசனமும், சலபாசனமும், தனுரா சனமும் மலச்சிக்கலேயும், முதுகில் ஏற்படும் தசைப் பிடிப்பு நோயையும் நீக்க உதவும்.

25. முடிவில் செய்யும் சவாசனத்தின் உதவியால் உடலிலுள்ள தசைகளேயெல்லாம் தளர் வடையச் செய்.

26. உஜ்ஜயி, சித்காரி, சுகபூர்வகம், சூர்ய பேதம் ஆகிய பிராணுயாமங்களேப் பயில்வதால் ''கேவல—கும்பகம்'' விளேய ஏதுவாகும்.

27. பூரகம் என்பது மூச்சை உள்ளே இழுப்பது. ரேசகம் என்பது மூச்சை வெளியே

விடுவது. கும்பகம் என்பது மூச்சை உள்ளே அடக்கி இருப்பது. 'கும்பகம்' பயில்வதால் வலிமையும் நீண்ட ஆயுளும் அடைய உதவும்.

28. 'சீதலி' பிராணாயாமம் உடலில் குளிர்ச்சியை உண்டாக்கி, இரத்தத்தைத் தூய்மைப் படுத்தும். 'பஸ்திரிகா' உடலில் வெப்பத்தை ஏற்படுத்தி ஆஸ்த்மா, க்ஷயரோகம் ஆகியவற்றைப் போக்கும்.

29. பந்தத்ரய பிராணாயாமத்தைப் பயில். அதில் மலத்துவாரத்தைச் சுருக்கும் ''மூலபந்தம்'' என்னும் பயிற்சியும், முகவாய்ப் பூட்டை நீக்கும் ''ஜலந்தர பந்தம்'' என்னும் பயிற்சியும், மூச்சை வெளிவிடும்போது வயிற்றை உள்ளே இழுக்கும் ''உட்டியாண பந்தம்'' என்பவையும் அடங்கும்.

30. 'மகா முத்திரா' என்பது முக்கியமான முத்திரையாகும். இதனுல் மூலநோய், ஈரல் வீக்கம், அஜீர்ணம், மலச்சிக்கல் ஆகிய நோய்கள், நீங்கும்.

31. யோக முத்திரையைத் தினந்தோறும் பயில வேண்டும். வயிற்றிலுள்ள உறுப்புக்கள் அனைவற்றுக்கும் அது ஒரு சிறந்த பயிற்சியாகும்.

அத்தியாயம்—2.

கர்ம யோகம்

1. வேலையே இறைவழிபாடாகும்.

2. தன்னலங்கருதாத செயலும், 'நான் செய்கிறேன்' என்ற எண்ணம் இல்லாமையும் பயன் கருதாத யோகமுமே 'கர்மயோகமாகும்'.

3. கர்மயோகம் மனதிலுள்ள அழுக்குகளைப் போக்குகிறது. அது உள்ளத்தைச் சிறந்த முறையில் தூய்மைப்படுத்துகிறது.

4. கர்மயோகம், தெய்வீக ஒளியையும், தெய்வீக அருளையும், தெய்வீக ஞானத்தையும் பெறுவதற்கு உதவுகிறது.

5. ஒவ்வொரு முகத்திலும் இறைவனையே பார். எல்லாப் பிராணிகளிடத்திலும் இறைவனையே காண்.

6. உன்னிடம் உள்ளதை மற்றவர்களோடு பகிர்ந்துகொள். முனிவர்களுக்கும் ஞானிகளுக்கும் தொண்டு செய்.

7. உடல் நலமற்றவர்களுக்கும், ஏழைகளுக்கும், உன் பெற்றோர்களுக்கும், உன் தாய் நாட்டுக்கும், பொதுவாக மக்கட் சமுதாயத்துக்கும் தொண்டு செய்.

8. உன்னுடைய உள் நோக்கங்களை எப்பொழுதும் ஆராய்ந்துபார். தன்னலங்கருதும் நோக்கங்களை அழித்துவிடு.

9. அகந்தையில்லாமல் பணியாற்று. நிமித்த பாவத்தை வளர்த்துக்கொள். இறைவனின் கையில் நீ ஒரு கருவி என்றே கருதிக்கொள்.

10. எப்பொழுதும் உன் செயல்களையும் அவற்றின் பயன்களையும் இறைவனுக்கே அர்ப்பணித்துவிடு.

11. சமநோக்கும்; இன்பத்திலும், துன்பத்திலும், இலாபத்திலும், நஷ்டத்திலும், வெற்றி

யிலும், தோல்வியிலும் ஒரே மன நிலையும் உடைய வனுக இரு.

12. எதையும் ஏற்றுக்கொள்ளும் நல்ல பண்பை வளர்த்துக்கொள். எப்பொழுதும் ஆத்ம பாவத்துடனும் நாராயண பாவத்துடனும் தொண்டு செய்.

13. சீதாராம், ராதேசியாம், ஹரே ராம் என்று பாடிக்கொண்டே பணியாற்று. இறைவனை ஒருபொழுதும் மறவாதே.

14. எல்லாவிதமான அபிமானங்களையும் துறந்துவிடு. சேவை அபிமானம், தியாகி அபிமானம், கர்த்திருத்வ அபிமானம், ஆண் பெண் அபிமானம், மருத்துவர் நீதிபதி அபிமானம் ஆகிய வைராக்கியங்களை அழித்துவிடு.

15. நீ செய்யும் பணிக்கு பாராட்டுதலோ, நன்றியோ எதிர்பாராதே.

16. 'கடமை கடமைக்காகவே' என்று கருதி செயலாற்று.

17. 'நான் அவனுக்கு உதவி செய்தேன்', என்று ஒருபோதும் சொல்லாதே. ''தொண்டு செய்வதற்கு அந்த மனிதன் ஒரு சந்தர்ப்பம் எனக்களித்தான்', என்று எண்ணிக்கொள்.

18. தொண்டு செய்யும் சந்தர்ப்பங்களை எதிர் பார்த்திரு. ஒரு சந்தர்ப்பத்தைக்கூட நழுவ விடாதே.

19. நட்புடனும், அன்புடனும், வேறுபாடில்லாமலும், கருணையுடனும், பரந்த நோக்குடனும் பழகும் பண்பை வளர்த்துக்கொள்.

தன்னலத்தை அழித்துவிடு. புலன்களை அடக்கி, தன்னடக்கம், பொறுக்கும் தன்மை, பரிவு, இரக்கம் ஆகிய பண்புகளைப் பயில். இவைகள்தாம் ஒரு கர்மயோகிக்கேற்ற தகுதிகள்.

20. பழிச்சொல், துன்பம், கடுஞ்சொல், கடும் விமரிசனம், வெப்பம், குளிர் ஆகியவற்றைப் பொறுத்துக்கொள்.

21. நீ ஒரு மருத்துவனாக இருந்தால் ஏழைகளுக்கு இலவசமாக மருத்துவம் செய்; வழக்கறிஞனாக இருந்தால், ஏழைகளுக்காக வாதாடு; பேராசிரியராகவோ, ஆசிரியராகவோ இருந்தால் ஏழைகளுக்குப் புத்தகங்களை இலவசமாக வழங்கி, இலவசமாக சொல்லிக்கொடு.

22. வீட்டில் மருந்துகளை வைத்துக்கொண்டு ஏழைகளுக்கு இலவசமாக வைத்தியம் செய்.

23. எவருக்காவது உடலில் எந்த பகுதியிலாவது வலி இருந்தால் அந்தப் பகுதியைத் தேய்த்து விடு. இறைவனுடைய உடலையே தேய்த்து விடுவதாக எண்ணிக்கொள்.

24. எந்த வேலையிலும் உயர்வு, தாழ்வு பாராதே.

25. எப்பொழுதும் உன் சட்டைப்பையில் சில்லறை நாணயங்களை வைத்துக்கொண்டு ஏழைகளுக்கும் வசதியற்றவர்களுக்கும் கொடு.

26. ஏழைகளுக்கு உணவளி. ஆடையற்றவர்களுக்கு ஆடை கொடுத்துதவு. துன்புற்றவருக்கு ஆறுதல் அளி. சாலையில் கிடக்கும் கண்ணாடித் துண்டுகளை எடுத்துத் தூரமாக எறிந்துவிடு.

27. சஞ்சிதம், பிராரப்தம், ஆகாமி அல்லது கிரியமாணு என்ற மூவகைக் கர்மங்கள் இருக்கின்றன.

28. சஞ்சிதம் என்பது முற்பிறவிகளில் செய்யப்பட்ட கர்மங்களின் மொத்தமான கூடுதல். பிராரப்தம் என்பது நீ இப்பிறவியை எடுப்பதற்குக் காரணமான கர்மத்தின் பகுதியாகும். ஆகாமி என்பது இப்பிறவியின் செயல்களைக் குறிக்கும்.

29. சஞ்சித கர்மம் பிரம்ம ஞானத்தால் அழியும். பிராரப்தத்தை, நீ அனுபவித்தே ஆக வேண்டும். ஞானி ஒருவரிடம் 'தான்' என்ற எண்ணமோ அகந்தையோ இல்லாததால் 'ஆகாமி' யால் அவருக்கு எவ்வித பந்தமும் இல்லை.

30. எந்த வேலையோடும் உன்னை ஒன்றுபடுத்தி இணைத்துக்கொள்ளாதே. எச்சமயத்திலும் நீ அதைக் கைவிடத் தயாராக இருக்கவேண்டும்.

31. தினை விதைத்தவன் தினை அறுப்பான், வினை விதைத்தவன் வினை அறுப்பான். அதுபோல் அறச்செயல் உனக்கு இன்பமளிக்கும். தீயசெயல் உனக்கு துன்பமளிக்கும்.

32. நீதான் உன் தலைவிதியை தீர்மானிப்பவன். ஒரு செயலின் விளைவை நீதான் பெறவேண்டும். ஒரு பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொண்டால், நீதான் அந்த செயலுக்குரியவன், ஒரு பண்பை ஏற்படுத்திக்கொண்டால், உன் தலைவிதியை நீதான் தீர்மானிக்கிறாய். உன் தலைவிதியை நீதான் உறுதி செய்கிறாய், ஆசைகளை ஒழித்து, எண்ணும் முறையை மாற்றிக்கொள். விதியை எளிதில் வென்று விடலாம்.

33. நீ ஒரு மனிதன் என்று நினைத்தால், நீ ஒரு மனிதனுகவே ஆகலாம். உன்னைப் பிரம்மமாக எண்ணிக்கொள். நீ பிரம்மமாகவே ஆகிவிடுவாய். இது மாற்றமுடியாத தெய்வீக விதி.

34. ''நான் செய்தேன்'' என்ற எண்ணமும், தன்னலநோக்கமும், இல்லாவிடில் எந்தச் செயலும் செயலற்ற தன்மையதாகிறது. அந்தச் செயல்களால் நீ பாதிக்கப்படுவதில்லை.

35. சாத்திரங்களும் முனிவர்களும், உன் சுயமான தூய மனச்சாட்சியும் 'எது சரி', 'எது தவறு' என்று உனக்குக் காட்டிவிடும். அதையே பின்பற்றி சரியானதையே செய்.

36. அகந்தையுள்ள மனிதன்தான், ''நான் அதைச் செய்தேன்'' என்று சொல்லுவான். உண்மையில் குணம் அல்லது பிரகிருதி அல்லது புலன்தான் அதைச் செய்கிறது. ஆத்மா செயல்படுவதில்லை. அது கர்த்தாவல்ல.

37. உன் ஸ்வதர்மத்தையே செய். உன் வருணுஸ்ரம தர்மத்தைத் தன்னலங்கருதாமலும், அகந்தையற்றும் செய். அதனுல் மனத்தூய்மை பெறுவாய். உன்னுடைய உள்ளத்தில் பிரம்ம ஞானம் உதயமாகும்.

அத்தியாயம் — 3.

ஜப யோகம்

1. இந்தக் கலியுகத்தில் இறையுணர்வைப் பெறுவதற்கு ஜபயோகம் ஒரு எளிதான வழியாகும்.

2. ஏதாவதொரு மந்திரம் அல்லது இறைவனுடைய நாமத்தை பாவத்துடனும் உணர்வுடனும் பலமுறை சொல்லுவதுதான் ஜபம்.

3. ஜபம் மனத்திலுள்ள அழுக்குகளைப் போக்குகிறது; பாவங்களை அழிக்கிறது; அடியவர்களை இறைவனுடன் நேருக்கு நேராக சந்திக்கச் செய்கிறது.

4. ஒவ்வொரு நாமத்துக்கும் அளவு கடந்த ஆற்றல் இருக்கிறது. பொருள்களை எரிப்பது தீயின் இயற்கை. அம்மாதிரியே இறைவனுடைய திருநாமத்துக்குப் பாவங்களையும் ஆசைகளையும் எரித்துவிடும் தன்மை உண்டு.

5. இனிமையான பொருள்கள் அனைத்தையும் விட இனிமையானதும், நல்ல பொருள்கள் அனைவற்றையும்விடச் சிறந்ததும், தூய்மையான பொருள்கள் அனைவற்றையும்விடத் தூய்மையானது இறைவனுடைய திருநாமம்.

6. இறைவனுடைய திருநாமம் இந்த சம்சார சாகரத்தைக் கடக்க உதவும் படகாகும். அது மனத்தை அழிப்பதற்கு உதவும் ஒரு கருவியாகும்.

7. மந்திரங்களை திரும்பத் திரும்ப உச்சரிக்கும் பொழுது வலிமையான தெய்வீக சக்தி உன்னுள் உற்பத்தியாகும். உடலின் சலன சக்தி அபிவிருத்தியடைந்து தெய்வீக உணர்வுகளும், எண்ணங்களும் விருத்தியடையும்.

8. மனனாத் த்ரயதே இதி மந்த்ரஹ — மனனம், அதாவது இடைவிடாத நினைவுகளினாலும் உச்சரிப்பினாலும் ஒருவன் தனது பிறப்பு, இறப்பு

என்ற சுழற்சியிலிருந்து விடுபடுகிறுன். ஆகையினுல் இச்செய்கை மந்திரம் எனப்படுகிறது.

9. மந்திரத்தைத் திரும்பத் திரும்ப உச்சரிப்பதால் ஆன்மீக அலேகள் உண்டாகின்றன. அந்த அலேகளால் குறிப்பிட்ட உருவங்கள் தோன்றுகின்றன. 'ஓம் நமசிவாய' என்ற மந்திரத்தை உச்சரிப்பதால் சிவபெருமானுடைய திருவுருவம் மனதில் தோன்றுகிறது. "ஓம் நமோ நாராயணுய" என்ற திருநாமத்தை மீண்டும் மீண்டும் சொல்வதால் திருமாலின் திருவுருவம் மனதில் தோன்றுகிறது.

10. இறைவனுடைய திருநாமத்தின் பெருமையைப் பகுத்தறிவாலும், வாதப் பிரதிவாதங்களினுலும் விளக்கிக் காட்ட முடியாது. பக்தி, நம்பிக்கை, இடைவிடாது உச்சரித்தல் ஆகியவற்றின் மூலம்தான் அதை அனுபவித்து உணர முடியும்.

11. ஜபம் மூன்று வகைப்படும் :

(i) மானசீக ஜபம் (ii) உபாம்சு ஜபம் அல்லது முணுமுணுத்தல் (iii) விகாரி ஜபம் அல்லது உரக்க வெளியில் நன்கு கேட்கும்படி உச்சரித்தல்.

12. மனதால் ஜபித்தல் என்ற மானசீக ஜபம் தான் மற்றவைகளேவிட ஆற்றல் வாய்ந்தது.

13. விடியற்காலே நான்கு மணிக்கு எழுந்திருந்து இரண்டு மணிநேரம் ஜபம் செய்ய வேண்டும். பிரம்மமுகூர்த்தம்தான் ஜபத்திற்கும் தியானத்துக்கும் மிகவும் ஏற்றது.

14. உங்களால் குளிக்க முடியாவிட்டால், முகம், கை, கால், உடல் ஆகியவற்றை நீரால் துடைத்துக்கொண்டு ஜபம் செய்ய அமருங்கள்.

15. வடதிசை அல்லது கிழக்கு திசையை நோக்கி அமருங்கள். அப்போதுதான் ஜபத்தின் ஆற்றல் அதிகமாக இருக்கும்.

16. தர்ப்பைப்புல் அல்லது மான் தோல் அல்லது கம்பளியின் மீது ஒரு வெள்ளைத் துணியைப் பரப்பி அதன்மேல் அமர வேண்டும். அதனுல் உடலிலுள்ள மின்ஆற்றல் வீணுகாது.

17. ஜபம் செய்வதற்கு முன்னுல் ஏதாவதொரு பிரார்த்தனை செய்ய வேண்டும்.

18. ஏதாவது ஒரு சரியான நிலையில் அமர வேண்டும். ஆசனம் சரியாக இருக்க வேண்டும். பத்மாசனம், சித்தாசனம், சுகாசனம் ஆகிய இவைகளுள் ஒன்றில் சேர்ந்தாற்போல் மூன்று மணி நேரம் அமர்ந்திருக்க வேண்டும்.

19. மந்திரத்தை உச்சரிக்கும்போது, இறைவன் உன் உள்ளத்தில் அமர்ந்திருக்கின்ருன் என்றும், சத்துவம் அல்லது தூய்மையானது இறைவனிடமிருந்து உன் மனதிற்குள் பாய்வது போலவும், அந்த மந்திரம் உன் உள்ளத்திலுள்ள ஆசைகளையும், வேட்கைகளையும், தீய எண்ணங்களையும் அழித்துவிட்டுத் தூய்மைப்படுத்துகிறது என்ற உணர்வு அல்லது மனேபாவத்துடனும் இருக்க வேண்டும்.

20. ஓர் ஒப்பந்தக்காரன் தான் ஏற்றுக்கொண்ட வேலையை விரைவில் செய்துமுடிக்க செயல்படுவதுபோல், ஜபத்தை விரைவில் முடிக்க

வேண்டுமென்று அவசரப்படாதே. ஒன்றுபட்ட மனத்துடனும், பக்தியுடனும், பாவத்துடனும் மெதுவாக ஜபம் செய்ய வேண்டும்.

21. மந்திரத்தைத் தெளிவாகவும், தவறில்லாமலும் உச்சரிக்க வேண்டும். மிகவும் வேகமாகவோ அல்லது மிகவும் மெதுவாகவோ சொல்லக் கூடாது.

22. ஜபமாலையை உருட்டும்போது சுட்டுவிரலை உபயோகிக்கக் கூடாது. பெருவிரல், நடுவிரல், மோதிரவிரல் ஆகியவற்றையே பயன்படுத்த வேண்டும். மாலையை ஒருமுறை உருட்டி முடித்ததும் அதைத் திருப்பி மறுமுறை எண்ணி புறப்பட்ட இடத்துக்கே வர வேண்டும். தனியே இருக்கும் 'மேரு' என்னும் மணியைக் கடந்து செல்லக்கூடாது. கைகளை ஒரு துணியால் மூடிக் கொள்ளவேண்டும்.

23. எச்சரிக்கையுடன் இரு. ஜபம் செய்யும் போது மிக்க கவனத்துடன் இருக்க வேண்டும். தூக்கம் வரும்போலத் தோன்றினல் எழுந்து நின்று கொண்டு ஜபம் செய்ய வேண்டும்.

24. இடத்தைவிட்டு எழுந்திருப்பதற்குமுன், குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கையை முடிக்க வேண்டும் என்று தீர்மானம் செய்துகொள்.

25. ஜபம் என்பது நம் மனதை இறைவனை நோக்கிச் செல்லுமாறு தூண்டும் ஒரு சவுக்கு அல்லது சாட்டை போன்றது.

26. ஒரிரு சமயங்களில் ஜபமாலை இன்றியே ஜபம் செய். கடிகாரத்தைப் பயன்படுத்திக் கொள்.

27. ஜபத்துடன் தியானம் செய்யவும் பழகிக் கொள். அது ஜபத்துடன் கூடிய தியானமாகும் (ஜப சஹித தியானம்). மெதுவாக ஜபம் செய்வது நின்று தியானம் மாத்திரம் தொடர்ந்து நடை பெறும். அது ஜபமில்லாத தியானம் (ஜபரஹித தியானம்) எனப்படும்.

28. நாள்தோறும் விடியற்காலே, நடுப்பகல், மாலே, இரவு ஆக நான்கு முறைகள் ஜபம் செய்ய வேண்டும்.

29. திருமாலின் அடியவர் ''ஓம் நமோ நாராயணுய'' என்றும், சிவபெருமானின் அடியவர் ''ஓம் நமசிவாய'' என்றும், கண்ணபிரானின் அடியவர் ''ஓம் நமோ பகவதே வாசுதேவாய'' என்றும், இராமபிரானின் அடியவர் ''ஓம் ஸ்ரீ ராமாய நமஹ!'' அல்லது ''ஓம் ஸ்ரீராம் ஜயராம் ஜய ஜய ராம்'' என்றும், தேவியின் அடியவர் காயத்ரி மந்திரம் அல்லது துர்க்கா மந்திரத்தையும் உச்சரிக்க வேண்டும்.

30. ஒரே மந்திரத்தை உச்சரிப்பது நல்லது. கண்ணன், இராமன், சிவன், துர்க்கை, காயத்ரி எல்லாப் பெயர்களிலும் ஒரே இறைவனேப் பார்.

31. ஜப சாதனேயில் ஒழுங்காக இருப்பது தான் இன்றியமையாதது. குறிப்பிட்ட இடத்தில் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் அமர்ந்து ஜபம் செய்வதை வழக்கமாக கொள்ள வேண்டும்.

32. புரஸ்சரணம் என்பது ஒரு மந்திரத்தி லுள்ள ஒவ்வோர் எழுத்தையும் இலட்சம் முறை (அட்சரலட்சம்) உச்சரிப்பதாகும்.

33. ஜபம் ஒரு பழக்கமாகவே ஆகிவிட வேண்டும். கனவிலும்கூட ஜபம் செய்துகொண்டிருக்க வேண்டும்.

34. இறையுணர்வை எளிதிலும், விரைவிலும், பாதுகாப்புடனும், உறுதியுடனும், செலவில்லாமலும் பெறுவதற்கு ஜபயோகமே சிறந்த வழி. இறைவன் புகழ் வாழ்க! அவன் திருநாமம் வாழ்க!

35. மனிதனே! இறைவனுடைய திருநாமத்தையே சரணாக அடைந்துவிடு. திருநாமமும் திருநாமத்துக்குரியவனும் ஒன்றுதான்.

அத்தியாயம்–4.

நாத யோகம்

1. மனதை எளிதில் கட்டுப்படுத்துவதற்கு ஒலி உதவுகிறது.

2. ஜபத்தை (ஸோஹம்) மூச்சுவிட்டுக்கொண்டு செய். (அஜபயோகம்). ஓரிரு மாதங்களுக்கு பிராணயாமத்தை பயிற்சி செய். நீ பத்து விதமான ஒலிகளை(அனுஹத)யும் தெளிவாகக் கேட்பதோடு ஆன்மாவின் கீதத்தையும் அனுபவிப்பாய்.

3. அந்த ஒலியைக் கேட்கும்போது வெளியுலகில் உள்ள வேறெந்த ஒலியும் உனக்குக் கேட்காது.

4. பத்மாசனம் அல்லது சித்தாசனம் அல்லது சுகாசனத்தில் அமர்ந்துகொண்டு, இருகாதுகளையும் கையிலுள்ள பெருவிரல்களால் பொத்திக்கொள். இது ஷண்முகி முத்திரை அல்லது வைஷ்ணவி முத்திரை எனப்படும்.

5. இப்போது அனுஹத ஒலிகளின் கீதம் அல்லது இசையைக் கேள். உனக்கு ஒரு விந்தையான மனக்கட்டுப்பாடு ஏற்படும்.

6. உலகியல் நினைவுகளை எல்லாம் ஒதுக்கித் தள்ளிவிடு. ஆசையை அடக்கு. புலனின்பப் பொருள்களைப்பற்றிய கவலைகளை விட்டுவிடு.

7. யமம் அல்லது மன அடக்கத்தைப் பயில். சதாசாரம் அல்லது நன்னடத்தையைப் பயின்று, உன் மனத்தைக் கவரும் ஒலியில் கவனம் செலுத்து.

8. முதலில் 'சின்' என்றும் இரண்டாவது ''சின்-சின்'' என்று சற்று பெரிதாகவும், மூன்ருவதாக மணியோசை போன்றும் நான்காவதாக சங்கொலி போன்றும் இருக்கும்.

9. ஐந்தாவதாக நரம்பு வாத்தியக் கருவி ஒலி போன்றிருக்கும். ஆருவதாக தாள வாத்திய ஒலிபோன்றும் ஏழாவதாக புல்லாங்குழல் போன்றும் ஒலிக்கும்.

10. எட்டாவதாக ஒரு முரசைப்போன்றும், ஒன்பதாவதாக ஒரு மிருதங்கம் போன்றும், இறுதியில் பத்தாவதாக இடியோசை போன்றும், ஒலிக்கும்.

11. இந்த ஒலிகளை வலது காதின் வழியே கேள். முதலில் கேட்கும் பெருத்த ஒலியிலிருந்துத்

தொடங்கி பிறகு நுண்ணிய ஒலியில் உன் மனத்தைச் செலுத்து. மனம் விரைவில் அந்த ஒலியிலேயே ஒன்றுபட்டு இலயித்து விடும்.

12. மறுபடியும் ஏழாவது ஒலியைக் கேட்கும்போது இதுவரை உனக்குத் தெரியாமல் இருந்தவை புலப்படும்.

13. எட்டாவது ஒலியைக் கேட்டவுடன் பர—வாக்கும் கேட்கும்.

14. ஒன்பதாவது ஒலியைக் கேட்கும்போது தெய்வீகப் பார்வை உனக்குண்டாகும்.

15. பத்தாவது ஒலியைக் கேட்கும்போது நீ பரப்பிரம்மத்தை அடைவாய்.

16. அந்த ஒலி மனதைச் சுற்றிப்பிணைத்துக் கொள்ளுகிறது. பாலும் நீரும்போல் ஒலியும் மனமும் ஒன்ருகக் கலந்து விடுகின்றன.

17. அது பிரம்மம் அல்லது முழு முதற் பொருளோடு கலந்துவிடுகிறது. அதன்பின் நிலையான பேரின்பமாகிய வீடுபேற்றை நீ அடைந்து விடுவாய்.

அத்தியாயம்—5.

பக்தி யோகம்

1. அன்பே கடவுள். கடவுள் அன்பு வடிவானவர். கடவுள் அமுதமயமானவர். கடவுள் பிரேமையே உருவானவர்.

2. பக்தி என்பது இறைவனிடம் செலுத்தும் மேலான அன்பாகும். அன்புக்காகவே அன்பு செலுத்துவதாகும். பக்தனுக்குக் கடவுள்தான் வேண்டும். வேறெதுவும் வேண்டியதில்லை. இங்கு தன்னலங்கருதி எதிர்பார்ப்பது எதுவுமில்லை.

3. பக்திதான் இப்பூவுலகில் மிகச்சிறந்த ஆற்றல் உள்ளது. அது ஒருவருடைய தூய்மையான உள்ளத்திலிருந்து பீரிட்டுக்கொண்டு வெளியே வருகிறது. அது ஒருவரைத் துன்பத்திலின்றும் மீட்டுக் காப்பாற்றுகிறது. உள்ளத்தைத் தூய்மைப் படுத்துகிறது.

4. பக்தி என்பது விதை. நம்பிக்கை என்பது வேர். ஞானிகளுக்குத் தொண்டு செய்வது மழை. இறைவனேடு ஒன்றுபட்டு ஐக்கியமாவதுதான் பயன்.

5. பக்தி, அபர பக்தி (கீழ் நிலை அல்லது சாதாரண நிலையிலுள்ளது) மற்றும் பரபக்தி (மிக மேலான நிலையிலுள்ள பக்தி அல்லது மிகவுயர்ந்த பிரேமை) என இருவகைப்படும். மணியடித்து, தீப ஆராதனை செய்வது அபரபக்தி. பரபக்தியில் சடங்குகளோடு கூடிய வழிபாடு இல்லை. பக்தன் இறைவனேடு ஒன்று கலந்து ஐக்கியமாகிவிடுகிருன்.

6. மிக உயர்ந்த அன்பில் பக்தன் தன்னைப் பற்றிய நினைவே இல்லாமலிருக்கிருன். இறைவனைப் பற்றிய எண்ணங்கள்தான் அவனுக்கிருக்கின்றன.

7. பரபக்தியும் ஞானமும் ஒன்று. பக்தி முடிவில் ஞானமாக மாறிவிடுகிறது. இப்பொழுது இரண்டும் ஒன்ருகிவிடுகின்றன.

8. ஒரு தோட்டத்திலுள்ள செடி அல்லது மலரைப்போல பக்தி மெதுவாக வளர்ச்சி அடைகிறது. உன்னுடைய உள்ளமாகிய தோட்டத்தில் பக்தியை படிப்படியாக மெதுவாக வளரச் செய்.

9. இறை ஞானத்தைப் பெறுவதற்கு நம்பிக்கை மிகவும் தேவையான ஒன்ருகும். நம்பிக்கை விந்தைகளை விளைவிக்கவல்லது. அது மலையைக்கூட நகர்த்திவிடும். பகுத்தறிவு நெருங்கக்கூடாத இறைவனிருக்கும் உள்ளறைக்கு நம்பிக்கை உன்னை அழைத்துச் சென்றுவிடும்.

10. ஜபம், கீர்த்தனம், பிரார்த்தனை, சாதுக்களுக்கு தொண்டு செய்வது, பக்தியைப்பற்றிய நூல்கள் ஆகியவை பக்தியை வளர்க்க உதவும்.

11. சாத்வீக உணவு பக்திக்கு உதவும். எனவே பால், பழம் போன்ற உணவுகளையே அருந்து.

12. தீயவர் நேசம் பக்திக்கு விரோதமானது. தீயவர் நேசத்தை விட்டுவிடு. சாதுக்களின் கூட்டம் அல்லது சத்சங்கத்தையே நாடு.

13. ''பரிவும் அன்பும் நிறைந்த இறைவா! நம்பிக்கையும் பக்தியும் எனக்குக் கொடு. என் மனம் எப்பொழுதும் உன் தாமரைத் தாள்களிலேயே நிலைத்திருக்கட்டும். உன்னை எப்போதும் நான் நினைத்துக்கொண்டிருக்க அருள்செய். எப்பொழுதும் உன் புகழையே பாடுமாறு அருள்வாயாக'', என்று இறைவனிடம் வேண்டிக்கொள்.

14. இறைவன் திருநாமம் ஒன்றையே சரணுக அடைந்துவிடு. அதுதான் உனக்குரிய இடமும், வீடுமாகும். இறைவன் திருநாமம் அமிர்த மய

மானது. நாமமும் நாமத்துக்கு உரியவனும் பிரிக்க முடியாதவையாகும்.

15. சிவபெருமானுடைய படம் ஒன்றை வைத்துக்கொண்டு அதன் முகமோ, கால்களோ அல்லது முழுவுருவத்தையோ பார்த்துக்கொண்டு மனதை ஒருமுகப்படுத்து. பிறகு அந்த உருவப் படத்தை உள்ளத்தில் அல்லது புருவ மத்தியில் இருக்குமாறு எண்ணிப்பார்.

16. உன் இஷ்ட மந்திரத்தை — ஓம் நமோ நாராயணய, ஓம் நமோ பகவதே வாசுதேவாய — மனதுக்குள் சில சமயங்களிலும், மனம் வெளியே திரிய முற்படும்போது வாய்விட்டுத் திருப்பித் திருப்பிச் சொல்.

17. சாந்த பாவம், தாஸ்ய பாவம் (எஜமானன், வேலைக்காரன் உறவு), வாத்சல்ய பாவம் (தந்தை மகன் உறவு), சக்ய பாவம் (தோழனைப்போன்ற உறவு), மாதுர்ய பாவம் (காதலன், காதலியாகிய உறவு) என பாவங்கள் ஐந்து வகைப்படும்.

18. பீஷ்மர் சாந்த பாவமும், அனுமான் தாஸ்ய பாவமும், ஜெய தேவரும் கௌரங்கரும் மாதுர்ய பாவமும் உடையவர்களாக இருந்தார்கள். கோபிகைகள் சக்ய பாவமும், அர்ச்சுனனும், குகனும் சக்ய பாவமும், யசோதையும், விஷ்ணு சித்தரும் வாத்சல்ய பாவமும் உடையவர்களாக இருந்தார்கள்.

19. உன் மனநிலைக்கேற்ற எந்தவிதமான பாவத்தையாவது ஏற்றுக்கொண்டு அதை மேலும் மேலும் வளர்த்துக்கொள்.

20. நவ வித பக்தி எனும் ஒன்பது வகையான பக்தியைப் பயில். அவை சிரவணம் (இறைவன் திருவிளையாடல்களைப் பற்றிக் கேட்டல்), கீர்த்தனம் (அவன் திருநாமத்தைப் பாடுதல்), ஸ்மரணம் அவனைப்பற்றி இடைவிடாத நினைவு), பாத சேவா (அவன் திருவடிகளுக்குத் தொண்டு செய்தல்), அர்ச்சனம் (மலர்களால் பூஜித்தல்), வந்தனம் (கீழே வீழ்ந்து வணங்குதல்), தாஸ்யம் (வேலைக்கார மனப்பான்மை), சக்யம் (தோழமை), ஆத்ம நிவேதனம் (தன்னையே அர்ப்பணித்துக்கொள்ளுதல்) என்பவையாகும்,

21. ''நான் உன்னுடையவன். எல்லாம் உன்னுடையவை. எல்லாம் நீ விரும்பிய வண்ணமே நடைபெறும்'' என்று சொல். நீ இறைவனுடைய கையிலுள்ள ஒரு கருவியே என்றும், இறைவன் உன்னுடைய மனம், உடல், புலன் வழியே செயல் படுகிறான் என்றும் உணர். உன் செயல்கள் அனைத்தையும் அவற்றின் பலன்களையும் இறைவனுக்கே அர்ப்பணித்துவிடு. இதுதான் உன்னையே அர்ப்பணித்துக்கொள்ளுவதற்குரிய வழியாகும்.

22. அனுஷ்டானங்களை அடிக்கடி செய். ஒரு வாரம் பழங்களையும், பாலையுமே அருந்து. மௌனத்தை கடைப்பிடித்து, ஜபம் செய்துகொண்டு தீவிரமாகத் தியானம் செய்.

23. மானஸ பூஜை அல்லது மனத்தால் வழி படுவது பக்தியை வளர்க்கவும், மனதை ஒருமுகப் படுத்தவும் மிகவும் உதவும். மலர்களையும், தூப தீபங்கள் முதலியவற்றையும் இறைவனுக்கு மனத்தாலேயே அளித்துவிடு.

24. உன் வீட்டை இறைவனுடைய கோயிலாகவும், உன் ஒவ்வொரு செயலையும் இறை

வனுக்குச் செய்யும் தொண்டாகவும், நீ ஏற்றும் விளக்கு இறைவனுக்குரிய தீபாராதனை ஆகவும், நீ சொல்லும் சொல் ஒவ்வொன்றும் இறைவன் திருநாம ஜபமாகவும், நீ நாள்தோறும் நடப்பதை இறைவன் உலா வருவது போலவும் எண்ணிக்கொள். இதுதான் இறைவனை வழிபடுவதற்குரிய எளிதான வழியாகும்.

25. ''இறைவனே! உன் திருவடிகளை புனித நீரால் கழுவட்டுமா? ஆனால் புனித கங்கை உன் திருவடிகளிலிருந்து பாய்கின்றதே. உனக்கு ஆசனம் அளிக்கட்டுமா? ஆனால் நீ எங்கும் நிறைந்திருக்கிறாயே. உனக்கு தீப ஆராதனை செய்யட்டுமா? சூரிய சந்திரர்களே உன் கண்களாக இருக்கிறார்களே. உன்னை மலர்களால் அர்ச்சிக்கட்டுமா? நீதான் மலர்களின் சாரமாயிற்றே!'' — என்று சொல்வதுதான் பரபக்தி.

26. இறைவன் எங்குமிருப்பதை உணர். அவன் உன் இதயத்திலுள்ள அறைகளில்கூட வாசம் செய்கிறான். நீ விடும் மூச்சுக் காற்றில் அவனிருக்கிறான். உன் கண்களில் அவன் மிளிர்கிறான். உன் இரத்தக் குழாயைவிட உனக்கருகில் இருக்கிறான். ஒவ்வொரு முகத்திலும் அவனையே பார்.

27. ரோமாஞ்சனம், ஆனந்தக் கண்ணீர், தசைநார்களில் முறுக்கேறுதல், வாக்கு தடைபடுதல் ஆகியவை பக்தியின் அடையாளங்கள்.

28. உண்மையான தெளிவு பெற்ற பக்தன் காமம், அகந்தை, தன்னலம், வெறுப்பு, பொறாமை, பேராசை ஆகியவைகளிலிருந்து விடுபடுகிறான். அவன் அடக்கம், பரிவு, கருணை

ஆகியவை நிறைந்தவன். எல்லா உயிர்களிலும், எல்லாப் பொருள்களிலும் இறைவனையே காண்கிருன். அவன் சமநோக்கும் சமநிலையோடு கூடிய மனமும் படைத்தவன்.

29. திரௌபதி ஆர்த்த பக்தியும், நசிகேதஸ் ஜிக்ஞாஸ பக்தியும், துருவன் அர்த்தார்த்த பக்தியும், சுகதேவர் ஞானபக்தியும், பிரகலாதன் நிஷ்காம்ய பக்தியும் உடையவர்கள்.

30. பக்தி மரணமிலா வாழ்வளிக்கும் ஓர் அமுதம். அது ஒரு மனிதனை தெய்வீக மயமாக்குகிறது. அவனை நிறைவு பெறச் செய்கிறது. அது அவனுக்கு நீடித்த அமைதியும், பேரின்பமும் அளிக்கிறது.

அத்தியாயம் – 6

இராஜயோகம்

1. இராஜயோகம் என்பது ஒரு சரியான கலை. எண்ண அலைகள் அனைத்தையும், மன மாறுதல்களையும் அது கட்டுப்படுத்துகிறது.

2. ஹடயோகம் முடியும் இடத்தில் இராஜயோகம் தொடங்குகிறது.

3. ஒரு ஹடயோகி தன் உடலையும் பிராணனையும் உதவியாகக் கொண்டு சாதனையைத் தொடங்குகிருன். ஆசனங்களையும் பிராணுயாமத்தையும் பயின்று, பிராணனைக் கட்டுப்படுத்தி, மனதைக் கட்டுப்படுத்த முயலுகிருன்.

4. ஓர் இராஜயோகி மனத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு தன் சாதனையைத் தொடங்குகிறான். தியானம் செய்யத் தொடங்கி, மனதை அடக்க முயலுகிறான்.

5. இயமம் (தன்னடக்கம்), நியமம் (மத அனுஷ்டானங்கள்) ஆசனம் (இருக்கை நிலை) பிராணாயாமம் (மூச்சைக் கட்டுப்படுத்துதல்), பிரத்யாகாரம் (புலன்களைக் கட்டுப்படுத்தல்), தாரணை (மனதை ஒருமுகப்படுத்தல்), தியானம் (இறைவனை நினைத்தல்) சமாதி (மிகவுயர்ந்த தெளிவு பெற்றநிலை) ஆகிய எட்டும்தான் இராஜ யோகத்தின் அங்கங்கள்.

6. அஹிம்சை (துன்பம் செய்யாமை), சத்யம் (உண்மை), ஆஸ்தேயம் (திருடாமை), பிரம்ம சரியம், அபரிகிரஹம் (பிறர் பொருள் கவராமை), ஆகிய ஐந்தும் இயமத்தின் அங்கங்கள்.

7. நியமம் என்பது, ஸௌசம் (உள், வெளித் தூய்மை), சந்தோஷம் (திருப்தி), தபசு (துறவு), ஸ்வாத்யாயம் (அறநூல்களைப் படித்தலும் மந்திரங்களை உச்சரிப்பதும்), ஈஸ்வரப் பிரணிதானம் (இறைவனுக்கும், அவன் வழிபாட்டுக்கும் தன்னை அர்ப்பணித்துக் கொள்ளுதல்) ஆகிய ஐந்து கொள்கைகளைக் கடைப்பிடிப்பதாகும்.

8. அஹிம்சை என்பது முற்றிலும் துன்பம் செய்யாமை மட்டுமல்லாது அன்பு செலுத்துவது மாகும். அது மனிதனிடமுள்ள மிருகத் தன்மையைப் போக்கி அவன் உள்ளத்தை உறுதியாகச் செய்கிறது.

9. அறத்தைத் துறந்தும், இயம நியமங்களைப் பயிலாமலும் தியானத்தைப் பயில்வதால் எவ்வித பயனும் அடைய முடியாது.

10. முதலில் இயம நியமங்களைப் பயின்று உன் மனதைத் தூய்மைப்படுத்திக்கொள். பிறகு ஒழுங்கான தியானத்தைப் பயின்றால், தெளிவு பெற்றுப் பயனடைவாய்.

11. இயமத்தைப் பயில்வது ஒரு மகா விரதம் அல்லது எல்லோருக்குமுரிய சிறந்த விரதம். எல்லோரும் இதை அனுஷ்டிக்க வேண்டும்.

12. நிலையான, வசதியான எந்த நிலையும் ஆசனமாகும்.

13. ஆசனங்கள் உடலை உறுதிபெறச் செய்கின்றன. பிராணயாமம் மனம் வெளியில் அலைந்து திரிவதைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. பிரத்யாகாரம் உள்ளத்தில் ஆன்மீக வலிமையை உண்டாக்குகிறது. வெளியில் கவனம் செல்வதைத் தடுக்கின்றது. உள்ள உறுதியை வலிமை பெறச் செய்கிறது.

14. உண்மையான இராஜயோகம் மனதை ஒருமுகப்படுத்துவதில் தொடங்குகிறது. மனதை ஒருமுகப்படுத்துதலால் தியானம் செய்ய முடிகிறது. தியானத்தால் சமாதி நிலையைப் பெறமுடியும்.

15. மூச்சைக் கட்டுப்படுத்துதல், பிரம்மசரியம், சாத்வீக உணவு, தனிமை, மௌனம், சத்சங்கம், பிறரோடு அதிகமாகக் கலந்து கொள்ளாமலிருத்தல் ஆகியவையெல்லாம் மனதை ஒருமுகப்படுத்த உதவும்.

16. தூக்கம், மன அலைச்சல், பொருள்களின் மேல் பற்றுதல், ஆசைகளும், வேட்கைகளும், சோம்பல், பிரம்மசரியமில்லாமை, பெருந்தீனி ஆகியவைகள் தியானத்திற்குத் தடையாக இருப்பவை.

17. உன் தேவைகளைக் குறைத்துக்கொள். விருப்பு வெறுப்பற்ற நிலையை உண்டாக்கிக்கொள். அதனால் உனக்கு யோகத்தைப் பயில்வதில் முன்னேற்றம் ஏற்படும். வைராக்கியம் எதையும் செய்வதற்கு மனதை எளிதாக்குகிறது.

18. பிறரோடு அதிகமாகப் பழகாதே. அதிகமாகப் பேசாதே. அதிகமாக நடக்காதே. அதிகமாக உண்ணாதே. அதிகமாக உறங்காதே. அதிகமாக உடம்பையும் மனதையும் வருத்திக் கொள்ளாதே.

19. தியானம் செய்யும்போது மனதோடு போராடாதே. ஒருமுகப்படுத்தும் செயலுக்காக மனதைக் கட்டாயப்படுத்தாதே.

20. தீய எண்ணங்கள் உன் மனதிற்குள் நுழைந்தால் அவைகளை வலுக்கட்டாயமாக வெளியேற்ற முயலாதே. அதனால் உன் வலிமை குறைந்து களைப்படைவாய். நீ முயற்சி செய்யச் செய்ய தீய எண்ணங்கள் இருமடங்கு வேகத்துடன் திரும்பிவந்து மனதிற்குள் நுழைய முயலும். எனவே அவைகளைக் கவனிக்காமல் விட்டு விட்டு, அவைகளுக்கு எதிராகத் தெய்வீக எண்ணங்களைப்பற்றி நினைத்தால் தீய எண்ணங்கள் தாமே ஓடிப்போய் விடும்.

21. ஒரு நாள்கூட தியானத்தை விட்டுவிடக் கூடாது. ஒழுங்குதான் மிகவும் முக்கியமானது. மனம் குழப்பத்திலாழ்ந்திருக்கும்போது, மனத்தை ஒருமுகப்படுத்த முயலாதே. இரவில் அதிகமாக உண்ணாதே.

22. மனமானது சத்வம், ரஜஸ், தாமஸமென்னும் மூன்று வகையான நிலைகளில் செயலாற்றுகின்றது.

23. க்ஷிப்தா (அலேதல்), விக்ஷிப்தா (சேகரித்தல்), மூடா (அறியாமை), ஏகாக்ர (ஒரு மனப்படல்), நிரோத (எதிர்மறை) என்பது மனதின் ஐந்து வகையான நிலேகள்.

24. மனதைக் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் சாதகன் மேலான சித்திகளேப் பெறலாம். அவற்ருல் மிகவும் சிறந்த ஆற்றலுள்ளவனுகலாம். அவன் அசம்பிரக்ஞாத சமாதி அல்லது கைவல்ய நிலேயை அடையலாம்.

25. ஆனுல் சித்திகளே நாடி ஓடாதே. அவை ஆசைகாட்டி, ஏமாற்றி உனக்கு வீழ்ச்சியை ஏற்படுத்தும்.

26. ஓர் இராஜயோகி ஒரே சமயத்தில் தாரணே, தியானம், சமாதி ஆகியவைகள் ஒன்று சேர்ந்த சம்யமா என்ற பயிற்சியில் ஈடுபட்டு ஒரு பொருளேப்பற்றிய ஞானத்தை அல்லது விவரங் களேத் தெளிவாக அறிகிருன்.

27. மனதை அப்பியாசம் (பயிற்சி), வைராக் கியம் (விருப்பு வெறுப்பற்ற நிலே) ஆகியவற்ருல் கட்டுப்படுத்து.

28. மனதை உறுதியான நிலேயில் வைத்து, ஒருமுகப்படுத்தும் எல்லாப் பயிற்சியும் அப்பியாசம் எனப்படும்.

29. நீ யோகத்தை விடாமல் மிகப் பொறுமை யுடனும் ஊக்கத்துடனும் பயிலவேண்டும். அப்பொழுதுதான் நிறைந்த தன்மையைப் பெற்ற வனுவாய்.

30. கண்களை மூடிக்கொண்டு புருவங்களின் மத்தியில் உன்மனதை நிலைபெறச் செய். அதுதான் ஒருமுகப்படுத்துவதற்குரிய சிறந்த இடம். இது மனதின் இருப்பிடமாகையால், அதை எளிதில் கட்டுப்படுத்திவிடமுடியும்.

31. உறுதியற்ற உற்சாகமில்லாத வைராக்கியத்தால் யோகத்தில் நிறைவைப் பெறமுடியாது. பரவைராக்கியம் என்னும் தீவிரமான விருப்பு வெறுப்பற்ற நிலையைப் பெறவேண்டும்.

32. தவம், ஸ்வாத்யாயம், ஈசுவரப்ரணிதானம், ஆகியவை கிரியா யோகமாகும். கிரியா யோகம் உள்ளத்தை விரைவில் தூய்மைப்படுத்துகிறது.

33. ''ஓம்'' எனும் மந்திரம் அதன் பொருள் ஆகியவற்றைப்பற்றித் தியானம் செய்தால், சாதனையிலுள்ள தடைகள் நீங்கி, சமாதி நிலையை அடையலாம்.

34. அவித்யா (அஹிம்சை), அஸ்மிதா (அகந்தை) ராகத்வேஷா (விருப்பு வெறுப்புகள்), அபிநிவேஷா (உலகியலில் பற்று) ஆகியவை ஐவகையான கிலேசங்கள் அல்லது துன்பங்கள். இத்துன்பங்களை அழித்துவிடுவதால், சமாதி நிலையைப் பெறலாம்.

35. சமாதி இருவகைப்படும். அவை (i) சவிகல்ப அல்லது சம்பிரக்ஞாத அல்லது சபீஜ சமாதி என்பதும், (ii) நிர்விகல்ப அல்லது அசம்பிரக்ஞாத அல்லது நிர்பீஜ சமாதி என்பவையாகும்.

36. சவிகல்ப அல்லது சபீஜ சமாதியில், ஞானி, ஞானம், ஞேயம் என்ற மூன்றுமிருக்கின்றன. சம்ஸ்காரங்கள் எரிக்கப்படுவதோ துன்பப்படுத்தப்படுவதோ இல்லை.

37. சவிதர்க்கா, நிர்விதர்க்கா, சவிசாரா, நிர்விசாரா, சஸ்மிதா, சானந்தா ஆகியவை சவிகல்ப சமாதியின் வெவ்வேறு வகையான உருவங்கள்.

38. நிர்பீஜ அல்ல அசம்பிரக்ஞாத சமாதியில் இந்த மூன்றுமில்லை. சம்ஸ்காரங்கள் அல்லது எண்ணங்கள் அப்போதே பொசுக்கப்பட்டு விடுகின்றன.

39. ஒரு பக்தன் பாவ சமாதியையும், ஒரு ஞானி பாத சமாதியையும், ஒரு இராஜயோகி நிரோத சமாதியையும் முறையே அடைகிறார்கள்.

அத்தியாயம் – 7

ஞானயோகம்

1. இந்த உடலுக்கும் மனத்துக்கும் கட்டுப் படாத 'ஆத்மா' என்ற ஒன்றுள்ளது. ஆத்மா மரணமில்லாதது, மாறாதது, எல்லையற்றது. இத்தகைய ஆத்மாவை அறிந்து விடுதலை பெறு.

2. ஆத்மா என்பது சத் – சித் – ஆனந்த மயமானது. அது இறந்த காலத்திலும், நிகழ் காலத்திலும், எதிர் காலத்திலும் உள்ளது. எனவே அது 'சத்' எனப்படுகிறது. அது முழுமையான தெளிந்த ஞானம். எனவே அது 'சித்'. அது எல்லையற்ற ஆனந்தமயமானது. ஆகவே அது 'ஆனந்தம்'.

3. இந்த பொய்யான உடல் அழிந்து விடுகிறது. அனல் உள்ளுறையும் ஆத்மா அழிவற்றது. ஆகவே எவரொருவர் இறந்தாலும் நீ துயரப்படக் கூடாது. பொதுவாக ஒவ்வொருவரும் அழியாத அமர ஆத்மா ஆவார்கள்.

4. இந்த ஆத்மாவை யாராலும் துன்புறுத்த முடியாது. அது நுண்ணியது. ஆனல் எங்கும் நிறைந்தது. அது எல்லோருக்கும் உள்ளே வசிப்ப தொன்ருகும்.

5. ஆத்மா பிறப்பற்றது, மரணமற்றது, மாருதது. இந்த உடம்பு கொல்லப்படும்போது, ஆத்மா கொல்லப்படுவதில்லை. எனவே வருந்தாதே; புலம்பாதே, துயரப்படாதே. எப்பொழுதும் மகிழ்ச்சியுடனிரு.

6. ஆத்மாவை நெருப்பால் எரிக்க முடியாது, வாளால் வெட்ட முடியாது. வெடிகுண்டால் தகர்க்க முடியாது. யந்திரத் துப்பாக்கியால் சுட்டுக் கொல்ல முடியாது.

7. இந்த ஆத்மா என்றுமுள்ளது, அசைக்க முடியாதது, ஒப்பற்றது, தானே தோன்றுவது, தானே இயங்குவது, எனவே இதை அறிந்தும், உன்னுடைய தந்தையோ, தாயோ, மகனே, மனைவியோ மற்றும் உறவினரோ மடியும்போது துயரப்படக் கூடாது.

8. அழியக் கூடிய உடல் என்ருவது ஒருநாள் மறைந்து போகும். ஆனல் உள்ளுறையும் ஆத்மா என்றும் அழியாது. நீ அழிவில்லா அமர ஆத்மா. ஆகவே தவிர்க்க முடியாத ஒன்றைப்பற்றித் துயரப்படாதே.

9. பிரம்மன் அல்லது ஆத்மா என்பது மன துக்கும் சொல்லுக்கும் அப்பாற்பட்டது. தர்க்கம், வாதம், பகுத்தறிவு, மன இயல்பு, அறிவியல் எல்லாவற்றையும் கடந்தது. அதைத் தியானத் தின் மூலம்தான் அறிய வேண்டும்.

10. நீ உயிருடன் இருப்பதை ஒருக்காலும் மறுக்க முடியாது. நீ எப்பொழுதும் இருப்பதாக எண்ணுகிருய். அவ்வாறு இருப்பதுதான் ஆத்மா. இதைப்பற்றி சந்தேகப்படுவதையும் மறுப்பதையும் அறிந்த ஒருவன் இருக்கிருன். அவ்வாறு அறிந்தவன் தான் உன்னுடைய ஆத்மா.

11. கனவு காணும்போது நீ உடலிலிருந்து வேறுபட்டு இருக்கிருய். ஆழ்ந்த உறக்கத்திலும் உடல், மனம் ஆகியவற்றினின்றும் வேறுபட்டு நிற்கிருய். ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் இருக்கும்போது அமைதியும் ஆனந்தமும் அனுபவிக்கிருய். இதிலிருந்து நீ உடலுமல்ல, மனமுமல்ல, என்று தெரிகிறது அல்லவா? நீ பேரானந்தம் நிறைந்த ஆத்மாதான்.

12. உண்மையில் ஒரே ஒரு உண்மையான பொருள்தான் இருக்கிறது. அதுதான் பிரம்மன் அல்லது ஆத்மா. உலகிலுள்ள எல்லாத் தோற்றங் களும் பொய்யானவை. அவைகள் எல்லாம் பிரம்மத்தின் மயக்கும் விந்தையான மாயையின் விளைவுதான்,

13. உருவங்கள், பெயர்கள் அனைவற்றிலும் அழியாத அமர ஆத்மா ஒன்றையே பார். அதுதான் சரியான நோக்கு.

14. உலகிலுள்ள துன்பத்துக்கும் துயரத்துக்கும் காரணம் அறியாமைதான். பிரம்ம ஞானத்தின் உதவியால் இந்த அறியாமையைப் போக்கிவிடு. உன்னுடைய துன்பங்கள் எல்லாவற்றுக்கும் ஒரு முடிவு ஏற்படும்.

15. ஆத்மாவானது, காலம், இடம், காரணம், இவைகளுக்கு அப்பாற்பட்டது. காலம், இடம், காரணம் இவைகள் எல்லாம் மனதில் தோன்றும் கற்பனைதான்.

16. இருட்டில் கீழே கிடக்கும் ஒரு கயிறு பாம்புபோல் தோன்றுகிறது. அம்மாதிரியே இந்த உலகமும் உடலும்தான் உண்மை எனத் தோன்றி பிரம்மத்தை மறைக்கின்றன.

17. விளக்கைக் கொண்டு வந்து பார்க்கும்போது பாம்பு மறைந்து, கயிற்றைக் காண்கிறோம். அதே மாதிரி ஞானம் பெற்றால் இந்த உலகம், உடம்பு ஆகியவற்றைப் பற்றிய எண்ணம் மறைந்துவிடுகின்றது. ஆத்மா மட்டுமே தோன்றுகின்றது. அந்த ஆத்மா நீதான். தத் த்வம் அஸி.

18. நான், எனது, நான் செய்கிறேன், அனுபவிக்கிறேன் என்ற உணர்வுகள் உன்னை சம்சாரத்தோடு பிணைக்கின்றன. இந்த எண்ணங்களை அழித்துவிடு. செயலற்றதும், எதையும் அனுபவிக்காததுமாகிய ஆத்மாவோடு ஒன்றுபடு. அமர நிலையையும், நிலைபெற்ற பேரின்பத்தையும் அடைவாய்.

19. புலன்களால் உண்டாகும் இன்பம் உண்மையில் துன்பமே. அது புலன்களின் ஒரு கண நேர உற்சாகம், ஒரு கண நேர உடலின்பம், ஒரு கண நேர தினவு, ஒரு கண நேர திருப்தி ஆகும்.

உனக்குள்ளே இருக்கும் ஆத்மாவின் உதவியால் தான் நிலையான பேரின்பத்தை அடைய முடியும்.

20. ''நான் யார்?'' என்ற கேள்வியை எழுப்பு. அழியக்கூடிய உடல், மனம் ஆகியவற்றை மறுத்துவிடு. ஆன்மாவைப் பற்றி உணர்ந்து, உண்மையான விடுதலையைப்பெறு.

21. அழிவில்லாத, எங்கும் நிறைந்துள்ள ஆத்மாவைப்பற்றியே எப்பொழுதும் எண்ணிக் கொண்டிரு. உடலைப்பற்றி எண்ணுவதை நிறுத்தி விடு. அப்போதுதான் ஆன்மீகத் தெளிவு பெறுவாய்.

22. நீ எப்பொழுதும் சுதந்திரமானவன். இதற்கு முன்பே விடுதலை பெற்றுவிட்டாய். மோட்சம் என்பது புதிதாகப் பெறும் பொருள் அல்ல. நீதான் ஆத்மா என்று அறிந்து கொண்டால் விடுதலை அல்லது மோட்சம் பெற்றவன் ஆகின்ருய்.

23. வாசனைகளையும், ஆசைகளையும், திருஷ்ணங்களையும், வேட்கைகளையும் அழித்துவிடு. இதனுல் மனோநாசம் ஏற்படும். மனோநாசம் ஏற் பட்டால் பிரம்மஞானம் அல்லது ஆத்மஞானம் ஏற்படும்.

24. இந்த உலகம் பொய்யானது. பிரம்மன் ஒன்றுதான் மெய்யானது. நீயும் பிரம்மமும் ஒன்றேதான். இதை அறிந்து விடுதலை பெறு.

25. விடுதலை அடைந்த ஞானி எப்பொழுதும் ஆனந்தத்துடனிருக்கிருன். அவன் தன்னுடைய சச்சிதானந்த ஸ்வரூபத்தில் நிலைத்திருக்கிருன்.

அவனிடத்தில் கர்வம், காமம், வெறுப்பு, பேராசை, கோபம், இரு வேறுபட்ட உணர்வுகள் என்னும் தீய குணங்கள் இல்லை. அவனிடத்தில் சமநோக்கும், மனச்சமநிலையும் குடிகொண்டிருக்கின்றன. அவனே பிரம்மன்.

26. ''ஓம்'' என்பது பிரம்மத்தின் அடையாளம். ''ஓம்'' என்பதுதான் உன்னுடைய உண்மையான பெயர். ''ஓம்'' என்ற மந்திரத்தையும் அதன் பொருளையும் உண்மையான பாவத்துடன் தியானம் செய். அப்போது ஆன்மீகத் தெளிவு பெறுவாய்.

27. ''நான் தான் எங்கும் நிறைந்த அமர ஆத்மா, நான் தான் தூய ஞானம். நான் தான் சச்சிதானந்த ஸ்வரூபம். நான் தான் சாட்சி'', என்று மீண்டும் மீண்டும் வற்புறுத்தி வற்புறுத்திச் சொல்லிக்கொண்டு தியானம் செய்ய வேண்டும்.

28. சாதன சதுஷ்டயங்களைக் கடைபிடி. ஸ்ருதிகளைக் காதால் கேள். அவைகளின் பொருளை எண்ணிப் பார்த்து தியானம் செய். ஆன்மீகத் தெளிவை அடைவாய்.

29. நீ இந்த அழியக்கூடிய உடம்பல்ல; மாறக்கூடிய மனம் அல்ல. எங்கும் நிறைந்த, அமரத்தன்மையுள்ள, எல்லையற்ற, மாறாத, ஆன்மா தான் நீ. இதை உணர்ந்து, கவலையற்று நடமாடிக் கொண்டிரு.

30 மூச்சு விடும்போது உற்றுக் கவனி. உள்ளே இழுக்கும்போது, ''ஸோ'' என்று இசைக்கும் சப்தமும், வெளியே விடும்போது ''ஹம்'' என்று இசைக்கும் சப்தமும் கேட்கின்றது.

''நான் அவன்தான்'' என்பதை உனக்கு நினைவூட்டுகின்றது ''ஸோஹம்'' என்பதைப் பற்றி தியானம் செய்து ஆன்மீகத் தெளிவைப் பெறு

31. ''இந்த உடல்தான் நான். நான் செய்கிறேன். அவள் என் மனைவி. இவன் என் மகன். இதுதான் என் மனம்,'' என்ற எண்ணங்கள்தாம் தளைகள். ''நான் அமர ஆத்மா. நான் கர்த்தா அல்லது செய்பவன் அல்ல. நான் எதையும் அனுபவிப்பவனல்ல. அவள் என் ஆத்மா. எதுவும் எனக்குச் சொந்தமல்ல,'' என்ற எண்ணங்கள் தாம் விடுதலையைக் குறிக்கும்.

அத்தியாயம் — 8.

அத்யாத்ம யோகம்

1. இந்த உலகத்துக்குத் தனிப்பட்ட, சுதந்திரமான தோற்றம் எதுவுமில்லை. அது தனியே ஒரு பொருள் போலத் தோன்றுகின்றது. ஏனென்றால் பிரம்மன் அல்லது முழு முதற் பொருள் எப்பொழுதும் இருக்கிறது.

2. அதற்கு (பிரம்மன் தோன்றுவதற்கு) முன் எவரும் இருந்ததில்லை. அதற்குப்பின் எவரும் இருக்கப்போவதில்லை. நீ காண்பதெல்லாம் உண்மையல்ல, வெறும் தோற்றங்களே என்று எண்ணு. முதலிலும், இறுதியிலும் இல்லாத ஒன்று இடையிலும் இருக்க முடியாது.

3. புலனின்பம்தான் துன்பத்தின் காரணம். இன்பம் இல்லாதபோது துன்பம் ஏற்படக் காரணமாகிறது. புலனின்பம் கற்பனையானது, மாயை

யானது, மறையக்கூடியது, மனதைக் கவர்ந்து ஆசைகாட்டி ஏமாற்றுவது. புலனின்பத்தை நீத்து, அழியாத, நிலேத்த ஆத்மீக இன்பத்தைப் பெற்று மகிழ்ச்சியைப் பெறு.

4. ஆசையை ஒழித்தவன் உண்மையில் ஒழுங்கான, அமைதியான, இன்பத்தை அனுபவிக்கும் ஒரு மனிதனுவான்.

5. கோபத்தையும், ஆசையையும் கொன்றுவிடு. எண்ணங்களேக் கட்டுப்படுத்து. உன்னேயே அறிந்துகொள். அப்போது மிகவுயர்ந்த நிலே பெற்ற அமைதியை அனுபவிப்பாய்.

6. ஆசை தணிக்க முடியாத ஒன்று. அது ராஜஸகுணம் அல்லது வேட்கையிலிருந்து உண்டானது. அறியாமை காரணமாக உண்டானது. அது அமைதி, ஞானம், பக்தி ஆகியவற்றின் விரோதி. முதலில் புலன்களே வென்றுவிட்டு அதன்பின் புலன்கள் மனம், அறிவு ஆகியவைகளிலுள்ள இந்த ஆசையை ஒழித்துவிடு. ஆராய்ச்சி, விருப்பு வெறுப்பின்மை, பக்தி, தியானம் ஆகியவற்றின் உதவியால் ஆசையைச் சிறிதும் கருணே காட்டாமல் ஒழித்துவிடு.

7. கோபமும் ராஜஸ குணத்திலிருந்துதான் உண்டாகிறது. ஆசையைத் தணிக்க முடியாவிட்டால், கோபம் தோன்றுகிறது. கோபமும் ஆசையின் ஒருவகையான வடிவம்தான். விசாரணே (ஆராய்ச்சி) பிரித்தறியும்தன்மை, பொறுமை, அன்பு, தியானம், எப்பொழுதும் அமைதியுடன் விளங்கும் ஆத்மாவோடு ஒன்றுபடுதல் ஆகியவற்றின் உதவியோடு இந்த கோபத்தை ஒழித்துவிடு.

8. உன் மேலான பண்புகளால் கீழ்த்தரமான பண்புகளை அடக்கு. எல்லாவிதமான ஆசைகளையும் அழித்துவிடு. அகந்தையை அழித்துவிடு. பற்றுக்கள் அனைத்தையும் அகற்றிவிடு. உனக்குள்ளே இருக்கும் ஆத்மாவைப்பற்றியே தியானம் செய். அதுதான் சத்-சித்-ஆனந்தம்.

9. அமரத்தன்மையை அடைய விருப்பினால், இருவேறு வகைப்பட்ட வேற்றுமையான பண்புகளைக் கடந்து நில்.

10. வெப்பம் அல்லது குளிர், வெற்றி அல்லது தோல்வி, புகழ்ச்சி அல்லது இகழ்ச்சி ஆகியவற்றைத் தைரியத்துடன் பொறுத்துக்கொள்.

11. இன்பத்திலும், துன்பத்திலும்; லாபத்திலும், நஷ்டத்திலும்; வெற்றியிலும், தோல்வியிலும், சமநிலையோடு இருப்பாயானால் பாவம் உன்னைத் தொடாது. உன்னுடைய செயல்களின் பலன்கள் உன்னைப் பாதிக்காது.

12. கவரப்படுவதினின்றும் வெறுத்துத் தள்ளுவதினின்றும் புலன்களைக் கட்டுப்படுத்து. புலன்களை வென்றுவிடு. புலன்களையும் மனதையும் ஒழுங்குபடுத்து. இப்பொழுது புலனின்பப் பொருள்களுக்கிடையே உலாவினால்கூட நீ அவைகளால் பாதிக்கப்பட மாட்டாய்.

13. ஆசைகள், வேட்கைகள், பற்றுகள், அகந்தை, மமதை ஆகியவற்றினின்றும் விடுபட்டவன், நிலையான அமைதியைப் பெறுவான்.

14. எழுந்து நில். புலன்களை அடக்கிக் கட்டுப்படுத்து. ஆத்மாவோடு இணைந்துகொள்.

ஆழ்ந்த ஆராய்ச்சி, தியானம் ஆகியவற்றின் மூலம் ஐயங்கள் எல்லாவற்றையும் போக்கிக்கொள்.

15. 'நான் செய்கிறேன்' என்ற எண்ணமில்லாமல் செயல்படு. பயன் கருதாமலும், செயலின் மேல் பற்றில்லாமலும் செயல்படு. வெற்றியிலும் தோல்வியிலும் சமநிலையில் இரு. இதனால் உனக்குச் செயலால் பந்தம் ஏற்படாது.

16. தன்னலமற்ற செயல்கள் உன் உள்ளத்தைத் தூய்மைப்படுத்தும், ஆத்ம ஞானமும் உனக்குண்டாகும்.

17. எப்பொழுதும் பற்றில்லாமல் உன் கடமையைச் செய்துகொண்டே இரு. உன் உள்ளம் தூய்மைப்படும் நீ அழியாத பேரின்பத்தை அடைவாய்.

18. பிரகிருதி அல்லது ஸ்வபாவம் அல்லது குணம்தான் ஒவ்வொன்றையும் செய்கிறது என்று உணர்ந்துகொள். செயலற்ற ஆத்மாவோடு உன்னை ஒன்றாக இணைத்துக்கொள். அதுதான் மௌனமான சாட்சி. இவ்வாறு செயலின் பந்தத்திலிருந்து உன்னை விடுவித்துக்கொள்.

19. உன்னுடைய செயல்கள் அனைத்தையும் இறைவனுக்கே அர்ப்பணித்துவிடு. அவனிடத்தில் உன் மனத்தைச் செலுத்து. அகந்தை, பற்று, ஆசை ஆகியவைகளிலிருந்து விடுதலைபெறு. எந்தவிதமான செயலும் உன்னைப் பாதிக்காது. ஞானமாகிய தீயால் செயல்கள் எரிக்கப்படுகின்றன. அதன்பின் அவைகள் செயல்களே அல்ல. நிரந்தரமான அமைதியும், பேரின்பமும் நிறைந்த வீடுபேற்றை நீ அடைவாய்.

20. புலன்களில் வாழும் விருப்பு வெறுப்புக் களை வென்றுவிடு. அதனால் மனதை வென்று நிரந்தரமான அமைதியை அடையலாம்.

21. உன் குருவுக்குச் சேவை செய். உன்னுடைய குருவிடம் பக்தியுடன் இரு. அவருக்குக் கீழ்படிந்து நட. அவருடைய போதனைகளை சிறிதும் எதிர்ப்பின்றி ஏற்றுக்கொள். நீ ஆன்மீக வளர்ச்சி பெறுவாய். உன் மனக் கண்களை மறைக்கும் திரை கிழியும். ஆன்மீகத் தெளிவைப் பெறுவாய்.

22. செயல்கள் அனைத்தும் ஞானத்தில் முடிகின்றன. பக்தியும் ஞானத்தில்தான் முடிகிறது. பக்தியில்லாவிடில் ஞானம் இல்லை.

23. ஆத்மஞானம், செயல்கள் எல்லாவற்றை யும் எரித்துத் தூய்மையாக்குகிறது. இவ்வுலகில் பிரம்மஞானத்தைப்போல் தூய்மைப்படுத்தும் சக்தி எதுவுமில்லை.

24. பார்த்தல், கேட்டல், தொடுதல், நுகர்தல், உண்ணுதல், அசைதல், பேசுதல், விஷயத்தை கிரகித்தல் ஆகியவை புலன்களின் வேலைகள். ஆத்மா ஒரு மௌனமான சாட்சியாக இருக்கிறது. நீ உண்மையில் அந்த ஆத்மா அல்லது சாட்சிதான். இதை ஒருபோதும் மறவாதே.

25. எறும்புகள், நாய்கள், பசுக்கள், குதிரை கள், யானைகள், சண்டாளர்கள் ஆகியவற்றில் எல்லாம் ஒரே ஆத்மாவையே பார். இதுதான் சமதிருஷ்டி அல்லது சமநோக்கு எனப்படும்.

26. மனதை இறைவனுக்கு அர்ப்பணித்து விட்டு, கைகளை மக்கட் சமுதாயத்துக்குத் தொண்டு செய்ய அர்ப்பணித்துக்கொள். எப்போதும்

இறைவனைப்பற்றியே எண்ணிக்கொண்டிரு. விரைவில் எளிதாக இறையுணர்வு பெறுவாய்.

27. என்ன செய்தாலும், என்ன உண்டாலும், என்ன கொடுத்தாலும், என்ன விரதம் இருந்தாலும், அதை இறைவனுக்கு அர்ப்பணித்துவிடு. அதனால் உன் உள்ளம் தூய்மைப்படும். செயல்களால் கட்டுப்படுத்தப்படமாட்டாய். விரைவில் இறைவனை அடைவாய்.

28. அடக்கம், துன்பம் செய்யாமை, தூய்மை, எதிலும் உறுதி, தன்னடக்கம், விருப்பு வெறுப்பின்மை, ஆடம்பரமின்மை, பற்றின்மை, மனச்சமநிலை, அச்சமின்மை, கோபமின்மை, சுயக் கட்டுப்பாடு, துறவு மனப்பான்மை, நேர்மை, உண்மை, இரக்கம், பிறர் பொருளைக் கவராமை, உறுதி ஆகிய தெய்வீகப் பண்புகளை வளர்த்துக் கொள். நீ பிரம்ம ஞானம் அல்லது ஆத்ம ஞானத்தை அடைவாய்.

29. எச்சரிக்கையுடனிரு. கவனமாயிரு. உறுதியுடன் உழை. எப்போதும் தயாராயிரு. புலன்கள் கொந்தளிப்புடனிருக்கின்றன. அவை எந்த நேரத்திலும் உன்னை அறியாமையாகிய படுகுழியில் தள்ளிவிடும். எப்போதும் ஜபம் அல்லது கீர்த்தனம் செய். இடைவிடாது தியானம் செய்.

30. பாவம் என்பது ஒரு தவறுதான். ஆத்மாவைப்பற்றிய ஞானம், பாவங்கள் அனைத்தையும் அழித்துவிடும். இறைவனுடைய திருநாமம் பாவங்கள் எல்லாவற்றையும் அழித்துவிடும். எனவே இறைவன் திருநாமத்தை உச்சரித்து ஆத்ம ஞானத்தைப் பெறு.

31. உன்னிடத்திலும் பிரம்மன் இருக்கிற தென்றும், உன் குருவின் உபதேசங்களிலும், மறை நூல்களிலும் நம்பிக்கையுடனிரு. அப்போதுதான் ஆத்மீகத் தெளிவு உனக்கு உண்டாகும்.

32. சூரியனுடைய ஒளியிலும், மலர்களின் மணத்திலும், தீயின் பிழம்பிலும், நீரின் ஓட்டத் திலும், மற்றும் பறவைகள், விலங்குகள், காற்று, ஆகாயம், மனம், புத்தி, உள்ளம், ஒலி, இசை ஆகிய எல்லாவற்றிலும் இறைவனைப் பார்.

33. இறைவன் எல்லா உயிர்களுக்குள்ளும் ஒரேமாதிரியாகத்தான் குடியிருக்கிறன். அவன் அழிக்க முடியாதவன், அவன் கண்காணிப்பவன், உதவி செய்பவன், எல்லாவற்றையும் அனுபவிப்ப வன்-இந்த மாதிரி நோக்கத்துடன் பார்ப்பவன் இறைவனைத் தவருமல் காண்கிறன்.

34. பிரம்மசரிய விரதத்தில் உறுதியுடனிரு. புலன்களையும் மனதையும் அடக்கு. பேராசையை விட்டுவிடு. விருப்பு வெறுப்பற்ற நிலையை வளர்த்துக்கொள் மனதை ஒருமுகப்படுத்து. பத்மாசனம், சித்தாசனம், சுகாசனம், ஸ்வஸ்திகா சனம் ஆகிய ஏதாவதொன்றில் அமர்ந்துகொள். தியானத்தையும் யோகத்தையும் பயில். மேலான நிலையாகிய சமாதி நிலையை அடைவாய்.

35. இப்போது எல்லா உயிர்களிலும் ஒரே ஆத்மாவையும், ஒரே ஆத்மாவில் எல்லா உயிர் களையும் காண்பாய்.

36. உன்னை அடக்கிக்கொள். எல்லாவகை யான பற்றுக்களையும் வெளியேயுள்ள புலனுணர்வுப் பொருள்களோடுள்ள தொடர்புகளையும் நிறுத்தி விடு எல்லையற்ற பரம்பொருளோடு இணைந்து

கொள். உன் ஆத்மாவிலேயே இன்பத்தை அனுபவி. அமரத்தன்மையையும் அழியாத பேரின்பத்தையும் கண்டு தெளிவாய்.

37. புலன்களையும், மனதையும் அடக்கித் தியானம் செய்ய அமர்ந்துகொள். புலனுணர்வுப் பொருள்களைப்பற்றி எண்ண மனதை அனுமதிக் காதே. மீண்டும் மீண்டும் மனதை உள்ளுக்கிழுத்து இறைவனிடத்திலேயே நிலைப்பெறச் செய்.

38. நிலைபெற்று என்றுமழியாத பரம்பொரு ளோடு ஒன்றுபட்டுவிடு துன்பமும் துயரமும் உன்னை அணுகமாட்டா.

39. ஆத்மாவை எண்ணியே இன்புறு. அதோடு மன அமைதிகொள். ஆத்மாவிலேயே நிலைபெற்று விடு. ஆத்மாவையே ஆதாரமாகக் கொள். உன் ஆசைகள் எல்லாம் நிறைவேறும். உன் உள்ளம் ஆத்மாவால் நிரம்பி இருக்கும்.

40. ஆசையும், ஆட்டமும் ராஜஸ குணம். அது உலக வாழ்க்கையில் ஆசையையும் பற்றையும் ஏற்படுத்துகிறது. சோம்பல் ஆரிருள் ஆகும். அது எச்சரிக்கையற்ற தன்மையையும், சோம்பலையும், செயலற்ற தன்மையையும் உண்டாக்கும். சத்வம் தான் தூய்மையானது, வாழ்வில் இசைந்தது. அது அமைதியையும் பேரானந்தத்தையும் கொடுக்கிறது.

41. இராஜஸ குணம் மேலோங்கியிருக்கு மிடத்தில், சத்வகுணமும் தாமஸ குணமும் அடங்கி இருக்கும். சத்வம் உயர்ந்திருக்கும் போது இராஜஸ மும் தாமஸமும் அடங்கி இருக்கும். தாமஸ குணம் ஓங்கியிருக்கும் போது, சத்வகுணமும், இராஜஸ குணமும் அடக்கமாக இருக்கும்.

42. வெளிவேடம், ஆணவம், வஞ்சம், கோபம், கடுமை ஆகியவை அசுர குணங்கள். அவை ஞானத்துக்கும் பக்திக்கும் விரோதிகள். அவைகள் யோகத்தின் பாதையிலுள்ள தடைகள். அவைகளைச் சிறிதும் கருணை காட்டாமல் அழித்து ஒழித்துவிடு.

43. சாத்வீக உணவு யோக சாதனைக்கு உதவு கிறது. பச்சைப்பயிறு, பால், பழம், பார்லி, ரொட்டி, பாகற்காய், வாழைத்தண்டு, வாழைப் பூ, பசு நெய் ஆகியவைகளை உணவோடு சேர்த்துக் கொள். இவை ஆற்றலையும், வலிமையையும், ஊக்கத்தையும், உடல் நலத்தையும், மகிழ்ச்சியை யும், இன்பத்தையும் பெருக்க உதவும். அவைகள் சுவையாகவும், நன்ருகவும் சத்துள்ளவையாகவும், உடலுக்கு ஒத்துக் கொள்பவையாகவும் இருக்கும்.

44. மிளகாய், புளிப்புள்ள பொருள்கள், அதிக சூடானவை, காரமுள்ளவை, எரிச்சலூட்டு பவை, அதிகமாக உப்பிடப்பட்டவை ஆகியவை களை உண்ணுதே. அவைகள் ராஜஸ உணவு வகை கள். அவைகள் துன்பத்தையும், நோயையும் உண்டாக்கும் அவைகளை விட்டுவிடு.

45. பழையது, கெட்டுப்போனது, திரிந்து போனது, மீதமிருக்கும் பழைய சோறு, முட்டை, மீன் ஆகியவைகள் தாமஸ உணவு வகை கள். இவைகளையும் விட்டு விடு.

46. தேவதைகள், குரு, ஞானிகள், சாதுக் கள், யோகிகள், முனிவர்கள், சன்னியாசிகள், கற்றறிந்த அந்தணர்கள் ஆகியவர்களைப் போற்றி வணங்கு. நேர்மையுடனிரு. தூயவனுயிரு. பிரம்மசரியத்தைக் கடைபிடி. அஹிம்ஸையைக்

கைக்கொள். இதுதான் உடலால் மேற்கொள்ளும் நல்லொழுக்கமாகும்.

47. உண்மை பேசு. அன்பை உண்டாக்கும் வண்ணம் பேசு. பயனுள்ளவைகளையே பேசு. இதுதான் சொல்லால் மேற்கொள்ளும் நல்லொழுக்கமாகும்.

48. மனச்சமநிலையோடிரு. மகிழ்ச்சியோடிரு. தன்னடக்கத்துடனிரு. தூயபண்போடிரு. எண்ணங்களைக் கட்டுப்படுத்து. இதுதான் மனதால் மேற்கொள்ளும் நல்லொழுக்கமாகும்.

49. பெருந்தீனிக்காரன் யோகத்துக்குத் தகுதியற்றவன். அதேமாதிரி பட்டினிகிடப்பவனும் யோகத்தைப் பயில முடியாது. சோம்பல் நிறைந்து அதிகமாகத் தூங்குபவனும், மிகக் குறைந்த அளவு தூங்குபவனும், ராஜஸச் செயல்களில் எப்பொழுதும் ஈடுபட்டிருப்பவனும் யோகப் பயிற்சிக்குத் தகுதியானவனல்ல. இவைகளைத் தவிர நிதானமான, தேவையான அளவுக்கு எச்செயலையும் மேற்கொண்டால் அதுவே யோகம் பயில்வதற்குரிய பாதையாகும்.

50. நண்பனையும் எதிரியையும் ஒரேமாதிரி நடத்துபவனும், இன்பத்திலும் துன்பத்திலும், வெப்பத்திலும் குளிரிலும், புகழ்ச்சியிலும் இகழ்ச்சியிலும், சமநிலையிலிருப்பவனும் பற்றற்றவனும் அகந்தையற்றவனும் எப்போதும் எதிலும் மன அமைதியும் சீரான தன்மை உடையவனும், இரக்க குணமுள்ளவனும், எந்த உயிரையும் வெறுக்காதவனும், இறையுணர்வு பெறுவதற்குத் தகுதியுள்ள அடியவனுவான். அவன் முற்குணங்களையும் கடந்த குணாதீதன் ஆவான்.

51. விடுதலை பெற்ற சாது ஒருவர், ஆசை, பற்று, அச்சம், கோபம், அகந்தை ஆகியவைகள் இல்லாதவர். அவர் நிலையுள்ள மனமும் சம நோக்கும் கொண்டவர்.

52. இந்த ஆத்மாவை யாராலும் கொல்லவோ, அழிக்கவோ முடியாது. அது மிகவும் நுண்ணியது, உருவமற்றது. அது ஆவி வடிவமானது, கண்ணுல் காணக்கூடிய பொருள் அல்ல.

53. மனம் புலன்களைவிடப் பெரியது. தூய அறிவு மனதைவிடப் பெரியது. ஆத்மா அறிவைவிடப் பெரியது. ஆத்மாவைவிடப் பெரியது எதுவும் கிடையாது.

54. பிரம்மத்துக்குப் புலன்களோ, மனமோ, பிராணனே, குணமோ கிடையாது. அவர் எல்லா உயிர்களுக்கும் உள்ளிலும், வெளியிலும் இருக்கிருர். அவரை அசைக்க முடியாது. அவர் மிக மிக நுண்ணியவர்.

55. அவர் ஒளிகளுக்கெல்லாம் ஒளியானவர். அவர் மூன்று குணங்களுக்கும் அப்பாற்பட்டவர், அவர் ஞானமே உருவானவர். ஞானத்தின் மூலமாக அவரை அடைய முடியும்.

56. ஒரே சூரியன்தான் உலக முழுவதற்கும் ஒளி தருகிறது. அவ்வாறே ஒரே பிரம்மம்தான் எல்லோருடைய அறிவையும் ஒளிபெறச் செய்கிறது.

57. புலன்களையும், மனதையும் கட்டுப் படுத்து. ஆசைகள் அனைத்தையும் எரித்துவிடு. வேட்கையுடனும் தீவிரமாகவும் அவனை அடைய விரும்பு. அச்சத்தையும், கோபத்தையும் கொன்று விடு. விடுதலை அல்லது மோட்சத்தை அடைவாய்.

58. பிரம்மத்தைப்பற்றி எண்ணு. பிரம்மத்தைப்பற்றி தியானம் செய். பிரம்மத்திடம் பக்தியோடிரு. பிரம்மத்திலேயே கலந்துவிடு. பிரம்மத்திலேயே நிலைபெறு இதுதான் பிரம்ம அப்யாசம் அல்லது ஞான அப்யாசம் அல்லது வேதாந்த நிதித்யாசனம் அல்லது அஹம்க்ர உபாசனை.

அத்தியாயம் — 9.

குண்டலினி யோகம்

1. நம் சூக்ஷ்ம உடலுக்குள்ளே செயலற்று மண்டலமிட்டுத் தூங்கிக் கொண்டிருப்பதும், நம் உடலிலுள்ள எல்லாவித ஆற்றல்களுக்கும் ஜடப் பொருள்களுக்கும் மற்றவைகளுக்கும் தெய்வீக சக்தி அளிப்பதும்தான் குண்டலினி எனப்படும் சக்தி.

2. குண்டலம் என்றால் சுருண்டிருப்பதைக் குறிக்கும். அதன் உருவமானது சுருண்டு படுத்திருக்கும் நல்ல பாம்பைப்போலிருக்கிறது. எனவே அது குண்டலினி என வழங்கப்படுகிறது.

3. நமக்குள்ளே இருக்கும் தெய்வத்தன்மை பொருந்திய ஆத்ம சக்தியைத் தட்டி எழுப்புவதற்குரிய அனுபவபூர்வமான நடைமுறைகளைப்பற்றி குண்டலினி யோகம் சொல்கிறது.

4. ஆத்ம சக்தியின் ஆறு ஸ்தானங்களில் (ஷட் சக்கரங்கள்) தூங்கிக்கொண்டிருக்கும் குண்டலினி சக்தியை எழுப்பி, அதைத் தலையின் உச்சியில் ஸஹஸ்ராரத்தில் ஒன்று சேர்க்கும் விஷயங்களைப்

பற்றிச் சொல்லுவதே குண்டலினி யோகம் எனப்படுகிறது.

5. குண்டலினி யோகத்திற்கு லய யோகம் என்றும் பெயருண்டு.

6. குண்டலினி சக்தி ஆறு மையங்களையும் துளைத்துக்கொண்டு (சக்ர பேதம்) மேல் நோக்கிச் சென்று தலையின் உச்சியை அடைகிறது.

7. ஆசனங்கள், பந்தாக்கள், முத்திரைகள், பிராணாயாமம் ஆகியவை குண்டலினி சக்தியைத் தூங்குவதினின்றும் எழுப்ப உதவும்.

8. நேதி, தௌதி, நௌலி, பஸ்தி, கபால பாதி, த்ராடக் ஆகியவை ஷட்கிரியைகள் என்னும் யோககிரியைகளாகும்.

9. மூலபந்தா, ஜலந்தரபந்தா, உட்டியாண பந்தா, மகாபந்தா ஆகியவை முக்கியமான பந்தாக்கள்.

10. மகா முத்திரை, யோனி முத்திரை, சாம்பவி முத்திரை, கேசரி முத்திரை, சக்தி-சாலனி முத்திரை, விபரீதகரணி முத்திரை ஆகியவை முக்கியமான முத்திரைகள்.

11. சர்வாங்கசனம், சிரசாசனம், பஸ்சிமோதஞசனம் ஆகியவை முக்கியமான ஆசனங்கள்.

12. ஆசனங்கள், பிராணாயாமங்கள், பந்தாக்கள், முத்திரைகள் ஆகியவைகளை அவைகளை நன்ருகக் கற்றறிந்த சித்தயோகி குரு ஒருவரிடம் கற்றுக்கொள்.

13. ஒரு குரு என்பவர் நல்ல ஆன்மீகத் தெளிவும் ஞானமும் பெற்றவர். அவரிடம் தெய்வீகப் பண்புகள் எல்லாம் நிறைந்திருக்கும். அவருடைய சீடர்களின் ஐயங்களைப் போக்கி, யோக நெறியில் அவர்களுக்கு வழிகாட்டுவார்.

14. குரு தம்முடைய ஆற்றல்களைத் தம்முடைய சீடருக்கு சங்கல்பம் (எண்ணம்), திருஷ்டி (பார்வை), சக்தி சஞ்சாரம் (தொடுதல்) ஆகியவை மூலம் வழங்குவார்.

15. ஒரு சாதகன் உணவு உட்கொள்ளும் விஷயத்தில் மிகவும் கண்டிப்புடனும் ஒழுங்குடனும் இருக்கவேண்டும். சாத்வீக உணவை அளவோடு உண்ணவேண்டும். பெருந்தீனிக்காரன் கனவில்கூட யோகத்தில் வெற்றியடைய முடியாது.

16. அதிகமாகப் பட்டினியும் கிடக்கக் கூடாது. அதனால் உடல் வலிமை குறையும்.

17. மத நூல்களில் நம்பிக்கையுள்ளவனும், சதாசாரம் அல்லது ஒழுங்கான நடத்தையுள்ள வனும், இடைவிடாது தன் குருவுக்குத் தொண்டு செய்துகொண்டிருப்பவனும், காமம், கோபம், மாயை, பேராசை, கர்வம், வெறுப்பு, அகந்தை ஆகிய தீய குணங்கள் நீங்கியுள்ளவன் குண்டலினி சக்தியைத் தூங்குவதினின்றும் எழுப்பி, நிறைவு பெற்று, சமாதி நிலையை விரைவில் பெற்றுவிடுவான்.

18. பிராணன் சஞ்சாரம் செய்யும் நரம்புகள் அல்லது குழாய்களான நாடிகளைத் தூய்மைப் படுத்துவதுதான் குண்டலினியோகத்தின் முதற்படி.

19. கண்டம் என்பது மலத்துவாரத்திற்கும் பிறப்புறுப்பிற்கும் இடையில் இருக்கிறது. அது ஒரு

முட்டை வடிவமானது. சூட்சும தேகத்தின் மையம் அதுதான். யோக நாடிகள் அதிலிருந்துதான் புறப் படுகின்றன.

20. நாடிகள் என்பவை சூட்சுமப் பொருளால் செய்யப்பட்ட சூட்சுமக் குழாய்கள். அவைகளின் மூலமாகப் பிராணனின் சஞ்சாரம் அல்லது நடமாட்டம் நடைபெறுகிறது.

21. மொத்தம் உள்ள 72,000 நாடிகளில், இடை, பிங்கலை, ஸுஷும்ஞ என்ற மூன்று நாடிகள் தான் முக்கியமானவை.

22. தூங்கிக்கொண்டிருக்கும் குண்டலினி சக்தி எழுந்தவுடன் முதுகுத் தண்டுவடத்திலுள்ள ஸுஷும்ஞ நாடியின் வழியாகச் செல்லும்.

23. ஸுஷும்ஞ நாடி மூலாதாரச் சக்கரத்தி லிருந்து தொடங்கி தலையின் உச்சியிலுள்ள பிரஹ்ம ரந்திரம் வரை செல்கிறது.

24. ஸுஷும்ஞ நாடி இரண்டு நாசித் துவாரங் களின் வழியாகவும் பாய்ந்துகொண்டிருக்கும்போது, விந்தையான மனம் ஒருமுகப்படுவதும், தியானமும் அதிகப்படுகின்றன.

25. கேசரி முத்திரை முதலியவைகளின்மூலம் மனதை ஒருமுகப்படுத்தி வலது, இடது நாசித் துவாரங்களின் வழியே பாயும் இடை, பிங்கலை ஆகிய மூச்சுக்களை மாற்றி அமைத்துக்கொள்ளலாம்.

26. பிராணுயாமம் தீவிரமாகப் பயிலும் போது, வெண்ணெயும் கற்கண்டும் உண்ண வேண்டும். சிறிதளவு பாலும் குடிக்கலாம்.

27. சித்தசுத்தி அல்லது உள்ளத்தூய்மை உள்ளவன் குண்டலினி சக்தியை எழுப்புவதன்மூலம் பயனடைவான்.

28. புலனின்பத்திலேயே மூழ்கியிருப்பவனும், கர்வம், பொருமை, நேர்மையற்ற தன்மை, பொய்மை, குரு, சாதுக்கள், ஞானிகள் ஆகியவர்களை அவமதித்தல் ஆகிய தீயகுணங்களை உடையவன் குண்டலினி யோகத்தால் பயனடைய முடியாது.

29. குண்டலினி சக்தி, மூலாதாரம், ஸ்வாதிஷ்டானம், மணிபூரம், அநாகதம், விஷுத்தா, ஆக்ஞா சக்கரங்களைத் துளைத்துக்கொண்டு மேலே சென்று முடிவில் தலையின் உச்சியிலுள்ள ஸஹஸ்ராரத்தை அடைகிறது.

30. யோகியானவன் ஒவ்வொரு சக்கரத்திலும் வெவ்வேறு விதமான சித்திகளைப் பெற்று, வெவ்வேறு நிலைகளில் ஆனந்தம் பெறுகிறுன்.

31. அணிமா, மஹிமா, லகிமா, கரிமா, பிராப்தி, பிரகாம்யா, வாசித்வம், இஷத்வம் ஆகியவைதான் முக்கியமான எட்டு சித்திகள்.

32. தூரதரிசனம் (பார்வைக்கு அப்பால் நடக்கும் நிகழ்ச்சிகளும், பொருள்களும் தெரிதல்), தூரஸ்ரவணம் (வெகு தூரத்திலுள்ள, காதுக்கெட்டாத ஒலிகள் கேட்டல்), மனோஜெயம் (மனத்தை வெல்லுதல்), காமரூபம், பரகாயப் பிரவேசம்(கூடுவிட்டுக் கூடுபாய்தல்), இச்சா-மிருத்யு ஆகியவைகளும் வேறுவகையான அதிக முக்கியமல்லாத சித்திகள்.

33. குண்டலினி சக்தி மேல் நோக்கிச் சென்றுகொண்டிருக்கும்போது மனம் படிப்படியாக

முற்றிலும் விரிவடைகிறது. அவனுக்குப் புதிய காட்சிகளும், பூரண அறிவும், புதிய ஆனந்தமும் உண்டாகின்றது.

34. குண்டலினி ஸஹஸ்ராரத்தை அடைந்தவுடன், யோகி மிகவுயர்ந்த ஞானத்தையும், பேரின்பத்தையும் அடைகிறுன். யோகமாகிய ஏணியின் உச்சியிலுள்ள படியை அடைந்து விடுகிறுன். எல்லா வகையிலும் விடுதலே பெற்றவனுகிறுன். அவன் முழுமையான நிறைவு பெற்ற யோகியாக மாறுகிறுன்.

35. இறுதியில் நிர்விகல்ப சமாதி அல்லது மிகவுயர்ந்த தெளிவு பெற்ற நிலேயை அடைகிறுன். எதையும் தானுகவே அறியும் உணர்வைப் பெறுகிறுன். உண்மையான ஞானம் அவனிடத்தில் சுடர்விட்டுப் பிரகாசிக்கிறது.

36. விருப்பு வெறுப்பற்ற தன்மை, அச்சமின்மை, மகிழ்ச்சி, அளவற்ற இன்பம், அமைதி, நிலேகுலேயாத மன நிலே, சித்திகள், போதுமென்ற மனம் ஆகியவைதான் குண்டலினி சக்தி எழுப்பப் பட்டுவிட்டது என்பதை அறிந்து கொள்வதற்குரிய அடையாளங்கள்.

37. பக்தியாலும், வலிமை பொருந்திய, தூய, துணிந்த உள்ள உறுதியாலும், குருவின் அருளாலும், மந்திரங்களே உச்சரிப்பதாலும் கூட குண்டலினியை எழுப்பலாம்.

38. ஒரு குண்டலினியோகி புக்தி (ஆனந்தம்) முக்தி (மோட்சம்) ஆகிய இரண்டையும் அடைகிறுன்.

அத்தியாயம்—10.

மந்திர யோகம்

1. மந்திர யோகம் ஒரு தகுதியான கலை. ''மனனுத் த்ரயதே இதி மந்த்ரஹ''-மனதில் இடைவிடாதும் மீண்டும் மீண்டும் நினைத்துக் கொண்டும் இருப்பதால் ஒருவரைப் பிறப்பு இறப்பு என்னும் சுழலிலிருந்து விடுவிப்பது எதுவோ அதுவே மந்திரம்.

2. ஒவ்வொரு மந்திரத்திற்கும் ஒரு ரிஷி உண்டு. அவர்தான் அந்த மந்திரத்தை உலகுக்குத் தந்தவர். ஒவ்வொரு மந்திரத்திற்கும், ஒரு தேவதையும் விசேஷமான ஆற்றல் கொடுக்கும் பீஜம் அல்லது விதையும், சக்தியும், தூண்போன்ற கீலகமும் உண்டு.

3. மந்திரம் தெய்வீகமானது. மந்திரமும் அதற்குரிய தேவதையும் ஒன்றேதான். மந்திரமே தேவதையாகும். மந்திரம் தெய்வீக சக்தியுள்ளது. நம்பிக்கையுடனும், பக்தியுடனும் தூய்மையுடனும் ஒரு மந்திரத்தை இடைவிடாது ஜபித்து வந்தால், சாதகனுடைய ஆற்றலை அதிகப்படுத்துவதோடு மந்திரத்தில் மறைந்துள்ள மந்திர சைதன்யத்தை விழித்து எழச் செய்து, சாதகனுக்கு மந்திர சித்தியும், ஞானமும், விடுதலையும், அமைதியும், நிலைத்த பேரின்பமும், அமரத்தன்மையும் அளிக்கும்.

4. இடைவிடாது மந்திரத்தைத் திரும்பத் திரும்ப உச்சரிப்பதால் ஒரு சாதகன் அந்த மந்திரத்திற்குரிய தேவதையின் பண்புகளையும் ஆற்றல்களையும் பெறுகிறுன். சூரியனுக்குரிய மந்திரத்தை திரும்பத் திரும்ப உச்சரிப்பதால் உடல் நலம்,

நீண்ட ஆயுள், வலிமை, ஆண்மை, தேஜஸ் அல்லது புத்தி கூர்மை ஆகியவைகளை அது அளிக்கும். உடலிலும் கண்ணிலும் உண்டாகும் நோய்கள் அனைத்தையும் போக்கிவிடும். எந்த எதிரியும் உனக்கு தீங்கு ஒன்றும் செய்ய முடியாது. விடியற் காலையில் ''ஆதித்ய ஹ்ருதயம்'' என்னும் ஸ்தோத்திரத்தைச் சொல்லுவது மிகவும் பயனுள்ளதாகும். அகஸ்திய முனிவரால் உபதேசிக்கப்பட்ட ஆதித்ய ஹ்ருதயத்தை உச்சரித்ததால்தான் இராமபிரான் இராவணனைப் போரில் வென்றார்.

5. மந்திரங்கள் தேவதைகளைப் போற்றிப் பாடி, அவர்களிடமிருந்து உதவியும் கருணையும் அருளுமாறு வேண்டிக் கொள்வதாக அமைந்துள்ளன. சில மந்திரங்கள் தீய ஆற்றல்களுள்ள ஆவிகளைக் கட்டுப்படுத்தி அடக்கியாள உதவுகின்றன. உரிய ஒலியுடன் உச்சரிப்பதால் தோன்றும் ஒலி அலைகள் உருவங்களைத் தோற்றுவிக்கின்றன. மந்திரங்களை மீண்டும் மீண்டும் சொல்வதால் தேவதைகளின் குறிப்பிட்ட உருவம் தோன்ற உதவுகின்றது.

6. ''ஓம் சரஸ்வத்யை நம:'' என்ற சரஸ்வதி மந்திரம் உனக்கு நல்லறிவைக் கொடுக்கும். நீ தேவையான ஊக்கத்தைப் பெற்றுக் கவிகள் பாட முடியும். ''ஓம் ஸ்ரீ மஹாலக்ஷ்ம்யை நம:'' என்ற மந்திரத்தைச் சொல்வதால் உன் ஏழ்மை நீங்கி, செல்வத்தை அடைவாய். கணேச மந்திரம் நீ எடுத்துக்கொண்ட காரியங்களுக்கு ஏற்படும் தடைகளை நீக்கும். மஹா மிருத்யுஞ்ஜய மந்திரம், ஆபத்துகளைத் தவிர்ப்பதோடு, தீராத நோய்களையும் தீர்த்து, நீண்ட ஆயுளையும் அமரத் தன்மையையும் அளிக்கும். அது ஒரு மோட்ச மந்திரமும் ஆகும்.

7. ''ஓம் சரவணபவாய நம:'' என்ற சுப்ரமண்ய மந்திரம் எடுத்த காரியத்தில் வெற்றியையும் புகழையும் பெறச் செய்யும். தீய உணர்வுகளையும் தீய சக்திகளையும் போக்கிவிடும். ''ஓம் ஹனுமந்தாய நம:'' என்ற அனுமான் மந்திரம் வலிமையையும் வெற்றியையும் கொடுக்கும். பஞ்சதசாட்சர, ஷோடதசாட்சர (ஸ்ரீ வித்யா) மந்திரங்களை உச்சரிப்பதால், ஆற்றல், செல்வம், விடுதலை ஆகியவைகளையும் பெறலாம். மேலும் அது உனக்குத் தேவையான எல்லாவற்றையும் அளிக்கும். ஸ்ரீ வித்யா மந்திரத்தை ஒரு குருவின் மூலமாகத்தான் உபதேசிக்கப் பெறவேண்டும்.

8. காயத்திரி, பிரணவம், ஓம் நமசிவாய, ஓம் நமோ நாராயணாய, ஓம் நமோ பகவதே வாசுதேவாய – இதில் ஏதாவது ஒரு மந்திரத்தை ஒரு லட்சத்து இருபத்தைந்தாயிரம் தடவை திரும்பத் திரும்ப நம்பிக்கையுடனும், பவ்யத்துடனும் பக்தியுடனும் உச்சரித்தால் உனக்கு மந்திர சித்தி கிட்டும்.

9. ஓம், ஸோஹம், சிவோஹம், அஹம் பிரம்மாஸ்மி ஆகியவை மோட்ச மந்திரங்கள். அவைகள் ஆத்மீகத் தெளிவைப்பெற உனக்கு உதவும். ஓம் ஸ்ரீ ராமாய நம:, ஓம் நமோ பகவதே வாசுதேவாய நம : என்பவை சகுண மந்திரங்கள். அவைகள் முதலில் உனக்கு சகுண ஞானத்தை அளித்துப் பிறகு நிர்க்குண ஞானத்தையும் தெளிவையும் அளிக்கும்.

10. தேள்கடி, பாம்புக்கடி ஆகியவைகளுக்கான மந்திரங்களில் விரைவில் மந்திர சித்தி பெற வேண்டுமானால், அவற்றை கிரகண தினங்களில் உச்சாடனம் செய்ய வேண்டும். நீரில் நின்று

கொண்டு அவைகளை உச்சரிக்க வேண்டும். அதனால் அந்த மந்திரத்துக்கு அதிக ஆற்றலும் பயனும் விளையும். அவைகளை மற்ற நாட்களில் உச்சரிப்பதாலும் மந்திர சித்தி பெறலாம்.

11. தேள்கடி, பாம்புக்கடி ஆகியவைகளுக்கான மந்திரங்களை 40 நாட்கள் விடாமல் உச்சரிப்பதால் மந்திரசித்தி பெறலாம். மந்திரங்களை நம்பிக்கையுடனும், பக்தியுடனும், ஒழுங்காகவும் சொல்ல வேண்டும். விடியற்காலையில் குளித்து விட்டு அமர்ந்துகொள். பிரம்மசர்யத்தை அனுசரித்து 40 நாட்கள் பாலும் பழமும் மட்டுமாவது அல்லது குறைந்த அளவு உணவு மாத்திரமாவது உண்ண வேண்டும்.

12. நாட்பட்ட நோய்களைக்கூட மந்திரங்களால் தீர்க்கலாம். மந்திரங்களை உச்சரிப்பதால் ஆற்றல்மிக்க ஆன்மீக அலைகள் அல்லது தெய்வீக அலைகள் தோன்றுகின்றன. அவைகள் நோயாளிகளின், பூத உடலையும், சூக்கும உடலையும் துளைத்துக்கொண்டு உட்சென்று நோய்க்கு ஆதாரமான காரணங்களை வேரோடு களைந்துவிடுகின்றன. உடலிலுள்ள உயிரணுக்களில் தூய சத்துவ அல்லது தெய்வீக வலிமையை நிரப்பிவிடுகின்றன. நோய்க் கிருமிகளை அழித்துவிட்டு உயிரணுக்களுக்கும், திசுக்களுக்கும் புத்துணர்வளிக்கின்றன. அவைகள் மிகவும் ஆற்றல்மிக்க கிருமி நாசினிகளும், நோய் நாசினிகளும் ஆகும். ரோண்ட்ஜென் கதிர்கள் அல்லது ஊதாநிறக் கதிர்களைவிட ஆற்றல் உள்ளவை.

13. மந்திர சித்தியை மற்றவர்களை அழிப்பதற்காகத் தவருகப் பயன்படுத்தக்கூடாது. மற்றவர்களை அழிப்பதற்காக மந்திர சித்தியைத் தவருன வழியில் பயன்படுத்துகின்றவர்கள் முடிவில் தாமே அழிந்து போவார்கள்.

14. பாம்புக்கடிக்கும், தேள்கடிக்கும், தீராத நோய்களுக்கும் மந்திர சக்தியைப் பயன்படுத்தி. நோயை நீக்குபவர்கள், அதற்காக எந்தவிதமான பரிசுகளோ, பணமோ பெற்றுக்கொள்ளக்கூடாது. அவர்கள் முற்றிலும் தன்னலங்கருதாது செயல்பட வேண்டும். தன்னலம் கருதி மந்திரங்களைப் பயன் படுத்திஞல் தங்கள் மந்திர சித்தியாகிய ஆற்றலை இழந்துவிடுவார்கள். அவர்கள் தன்னலம் சிறிதும் கருதாமல், சர்வாத்ம பாவத்துடன் மக்கள் அனைவருக்கும் தொண்டு செய்வார்களாஞல், இறைவனருளால் அவர்களுடைய ஆற்றல் பெருகும்.

15. மந்திரசித்தி அடைந்த ஒருவன் தேள்கடி, பாம்புக்கடி, தீராத நோய் ஆகியவற்றை உடலில் பாதிக்கப்பட்ட இடத்தைத் தொட்ட மாத்திரத் திலேயே நோய் நீங்கிவிடும். ஒருவனைப் பாம்பு கடித்தவுடனே, மந்திர சித்தனுக்குத் தந்திமூலம் தெரிவிக்கிருர்கள். மந்திர சித்தன் அதற்குரிய மந்திரத்தை உச்சரிப்பதால், பாம்புக்கடியால் ஏற்படும் துன்பம் நீங்கிவிடுகிறது. என்ன அற்புதமான விந்தை! இதிலிருந்தே மந்திரத்தின் அளவற்ற ஆற்றல் தெரிகிறதல்லவா?

16. உன் குருவிடமிருந்து மந்திர உபதேசம் பெறு. (குரு எவரும் கிடைக்காவிடில்) உன்னுடைய இஷ்ட தேவதையை வணங்கிவிட்டு குறிப்பிட்ட மந்திரத்தை ஜெபம் செய்யத் தொடங்கு.

17. நீங்கள் அனைவரும் மந்திர சித்தி பெற்று மந்திர யோகியாக மாறுவீர்களாக! மந்திரத்தால் நோய் தீர்க்கும் முறையில் தெய்வீக ஆற்றலைப் பெற்று உலக முழுவதுமுள்ள மக்கள் குலத்துக்கு உதவுவீர்களாக! மந்திரத்தால் நோய் தீர்க்கும் தெய்வீக மருத்துவ மையங்கள் உலக முழுவதிலும் பல இடங்களில் தொடங்கப் படட்டும்!
